

Hauptgericht



30 / 2014  
die gute EssIdee

# Paella mixta

mit Paprika und grünen Bohnen

Fotografie: Annika Schmitt



tegut...

# Paella mixta

## mit Paprika und grünen Bohnen

• spanische Reispfanne • super, wenn Gäste kommen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Garzeit** ca. 35 Min.

### Zutaten für ca. 6 Portionen

200 g Erbsen (tiefgekühlt)  
1 Pk tegut... Frutti di Mare (tiefgekühlt, 400 g)  
1 Ds Artischockenherzen (240 g)  
100 g schwarze Oliven mit Stein  
2 Paprikaschoten (rot)  
200 g grüne Bohnen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 g Chorizo (spanische Paprikawurst)  
1 Hähnchen (küchenfertig, ca. 1,2 kg)  
6 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
0,2 g Safranfäden  
300 g Langkornreis  
3 El Paprikapulver (edelsüß)  
1 l Gemüsebrühe

### Zubereitung

1. Erbsen antauen lassen. Frutti di Mare in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Artischockenherzen und Oliven ebenfalls abtropfen lassen, Artischockenherzen halbieren. Paprikaschoten, Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und klein würfeln. Chorizo in Scheiben schneiden.
2. Hähnchen mit einem scharfen Messer in acht Stücke zerteilen, in einer großen Pfanne mit hohem Rand (Ø ca. 40 cm) ca. 10 Min. rundum in 3 El Olivenöl knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chorizo zugeben, 2-3 Min. weiterbraten, dann alles wieder herausnehmen.
3. Zwiebeln, Knoblauch, Safranfäden in restlichem Öl (3 El) unter Rühren andünsten, erst den Reis zugeben und glasig anschwitzen, dann Paprikapulver sowie Gemüsebrühe. Hähnchen, Frutti di Mare, Gemüse, Artischockenherzen und Oliven auf dem Reis verteilen, Paella bei kleiner Hitze ca. 25 Min. garen – sie ist fertig, wenn die Flüssigkeit vom Reis vollständig aufgenommen wurde und sich am Pfannenboden eine leichte Kruste gebildet hat.



Frutti di Mare der tegut... Mehrwertmarke enthalten kleine Tintenfische, Miesmuscheln und Garnelen aus verantwortungsvollem Fischfang.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter [www.tegut.com/newsletter](http://www.tegut.com/newsletter)

tegut...  
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr  
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

Tipps aus der

  
tegut...  
Kochwerkstatt

gut essen, besser leben

### Kleine Kochfiesta mit guten Freunden?

Für die gesellige Schnippelrunde ist eine Paella bestens geeignet: Ausreichend Kochschürzen, Schneidebretter, Messer und Zutaten verteilen, zur Einstimmung ein Gläschen Wein anbieten – so wird bereits die Vorbereitung zum Vergnügen.

### Paella vom Grill

Die Paella lässt sich auch prima auf einem Grill mit großem Schwenkrost zubereiten: Paellapfanne daraufstellen und den Grillrost absenken, sobald sich ausreichend Glut gebildet hat. Wie im Rezept oben beschrieben zuerst das Hähnchenfleisch in der heißen Pfanne in Öl anbraten, dann die Chorizo zugeben etc.