

Paella Tomás

Für 6 Portionen

| | | |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 600 g Hühnerbrust | 3 Paprikaschoten | 5 Knoblauchzehen |
| 250 g Garnelen | 500 g Tintenfischtuben | 500 g Pangasiusfilets |
| 250 g Reis | $\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe | 1 Prise Safranpulver |
| 200 g TK-Erbesen | 250 g Mais, Dose | 6 EL Olivenöl |
| 2 Zwiebeln | 500 g Miesmuscheln | Wein |
| 3 Zitronen, Spalten | Salz, Pfeffer | Gewürze |

Die Zutaten würfeln, das Fleisch etwas gröber als das Gemüse.

In einer großen Paellapfanne das Olivenöl erhitzen. Das Hühnerfleisch anbraten und danach Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und braten, bis die Zwiebeln glasig werden.

Den Reis darüberstreuen, kurz mitbraten. Anschließend die Brühe darüber gießen und das Safranpulver hinzugeben. Während die Paella langsam vor sich hin köchelt und reduziert, die Muscheln in etwas Wein köcheln, bis alle aufgegangen sind (die geschlossenen Muscheln wegwerfen).

Die Tintenfischtuben in feine Ringe schneiden und scharf anbraten, genauso wie die Garnelen und das Pangasiusfilet. Wenn nach 20 Min. der Reis gar ist, alle anderen Zutaten außer den Muscheln hinzugeben und durchmengen. Am Ende Alufolie darüber breiten und 15 Min. ziehen lassen.

Zum Schluss die Muscheln und einige Zitronenspalten am Rande drapieren.

NN am 29. Juli 2025