

Paella mit frischen Meeresfrüchten und Hähnchen-Fleisch

Für 4 Portionen

250 g Hähnchenfleisch von Keulen	200 g Miesmuscheln	10 Gambas
1 Paprikaschote	3 Möhren	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	200 g Paellareis
150 ml Weißwein	0,1 g Safranfäden	400 g passierte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe	200 g Erbsen	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Das Hähnchenfleisch unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Muscheln und Garnelen putzen. Die Muscheln wässern, Härte entfernen, bereits geöffnete Exemplare aussortieren. Die Paprika waschen halbieren, entkernen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Rosmarin hinzugeben und darin das Fleisch bei mittlerer bis starker Hitze rundherum anbraten. Inzwischen in einer zweiten Pfanne, idealerweise einer Paellapfanne, das restliche Öl erhitzen. Zwiebel, Paprika, Möhren und Lauchzwiebeln hinzugeben bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Den Reis einrühren und mitschwitzen, bis er glasig wird. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl hinzufügen. Die Fleischpfanne vom Herd ziehen.

Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Geschälte Tomaten, Gemüsebrühe angießen, die Temperatur reduzieren, die Erbsen einrühren, das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch, Muscheln, Gambas hinzufügen und das Ganze köcheln lassen bis der Reis durchgegart ist, aber noch ein wenig Biss hat. Nach dem Garen ungeöffnete Muscheln entfernen. Die Paella mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Orangenabrieb und Zitronensaft geben der Paella einen Frischekick. Dazu schmeckt die Aioli à la Frank Rosin granatenmäßig.

Frank Rosin am 12. Februar 2018