

Paella à la Freitag

Für 4 Personen

2-3 rote Zwiebeln	2-3 Knoblauchzehen	8-10 Stangen weißer Spargel
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	2 Hand Edamame-Schoten
3-4 EL Olivenöl	1-2 EL Essig	Salz, Pfeffer
500 g Hähnchenbrust	500 g Lachsfilet	250 g Rundkornreis
2 Hand Röstzwiebeln	800 ml Brühe	Safranfäden
½ Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	
Nach Wahl:		
Olivenöl	Zitronensaft	

Zwiebeln in grobe Stücke und Knoblauch in kleine Scheiben schneiden.

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden, dann zusammen mit Paprika in grobe Stücke schneiden. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Die Edamame aus der Schote drücken. 3-4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und ein paar Minuten anbraten, hin und wieder umrühren. Spargel- und Paprikastücke hinzufügen und mitbraten.

Nach 5 Minuten den Inhalt der Pfanne auf ein Backblech geben und Edamame hinzufügen.

In der leeren Pfanne die Hähnchenbrust anbraten, aber nicht durchbraten, dann mit auf das Backblech geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Haut beim Lachsfilet entfernen und das Stück in dicke Streifen schneiden.

Rundkornreis in die Pfanne geben, kurz anbraten, Röstzwiebeln hinzufügen und sobald der Reis glasig ist den Inhalt auf das Backblech geben. Lachs hinzufügen, alles gut durchmischen und Brühe hinzugeben.

Das Backblech in den Ofen schieben und bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen.

Die Paella ist fertig, wenn das Fleisch und der Fisch durch sind und die Flüssigkeit komplett vom Reis aufgesogen wurde. Gegebenenfalls etwas länger im Ofen lassen.

Schnittlauch und Petersilie feinhacken.

Die Paella aus dem Ofen nehmen und mit den Kräutern bestreuen.

Optional kann der Paella bevor sie in den Ofen kommt etwas Safran hinzugefügt werden und vor dem Verzehr mit etwas Olivenöl und Zitronensaft abgeschmeckt werden. Außerdem kann die Brühe, bevor sie auf das Backblech kommt mit der Schale vom Spargel und Lorbeerblättern aufgeköcht und aromatisiert werden.

Björn Freitag am 15. Oktober 2024