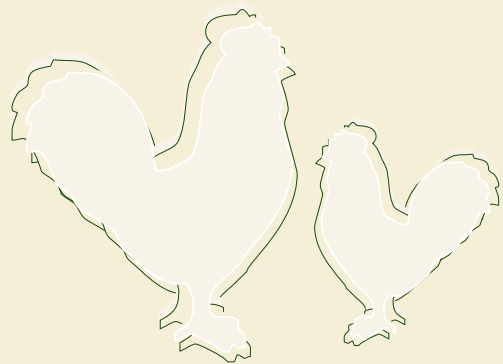


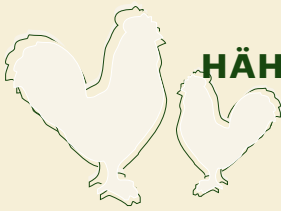


HÄHNCHEN-PAELLA

mit Garnelen



Landgeflügel



HÄHNCHEN-PAELLA

mit Garnelen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenunterkeulen oder Hähnchenoberschenkelfleisch (in Würfel geschnitten)
- 200 g Garnelen, TK, vorgegart, ohne Schale
- 1 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 1 große Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 1-2 Hand voll Erbsen, TK
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ l klare Hühnerbouillon (Instant)
- ¼ l trockener Weißwein
- 200 g Langkornreis
- 2 Dosen Safran
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten



Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in etwas Pflanzenöl für 5 Minuten in einer großen Pfanne rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. In derselben Pfanne den Knoblauch vorsichtig in etwas Pflanzenöl anbraten, Reis und Safran zugeben und kurz mitbraten. Mit Bouillon und Wein ablöschen. Das Fleisch und Lorbeer dazugeben und ca. 10 Minuten garen. Paprika und Zwiebelstreifen dazugeben und weitere 10 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Anschließend die aufgetauten Garnelen und die Erbsen dazugeben und nochmal 5-10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.