



Zutaten (für 2 Personen): Paella

Paella (mit Fleisch, Fisch oder vegan)

Grundzutaten:

- 150 g Paella-Reis (alternativ Risotto-Reis)
- 400 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose (200 g) stückige Tomaten
- 1 Prise Safran (oder Kurkuma als Ersatz)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, etwas Zitronensaft
- 1 Zitrone (in Spalten, zum Garnieren)

Für die Fleisch-Variante:

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Chorizo (optional, für extra Würze)

Für die Fisch-Variante:

- 100 g Garnelen
- 100 g Muscheln (optional)

Für die vegane Variante:

- 100 g Kichererbsen (vorgekocht)
- 100 g vegane Hähnchenstreifen oder Pilze (z. B. Austernpilze)

Zubereitung:

1. Vorbereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Paprika klein schneiden. Safran in etwas warmer Brühe ziehen lassen.

2. Protein zubereiten:

- Fleisch-Variante: Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Paprikapulver würzen, in 1 EL Olivenöl anbraten. Chorizo in Scheiben schneiden und kurz mitbraten. Beiseitestellen.

- Fisch-Variante: Garnelen und Muscheln in der Pfanne mit etwas Olivenöl und Knoblauch anbraten, leicht salzen. Beiseitestellen.

- Vegane Variante: Vegane Hähnchenstreifen oder Pilze in Olivenöl anbraten und mit etwas Paprikapulver würzen. Kichererbsen hinzugeben und kurz mitschwenken. Beiseitestellen.

3. Gemüse anschwitzen:

Zwiebel, Knoblauch und Paprika im restlichen Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.

4. Reis und Gewürze hinzufügen:

Reis in die Pfanne geben und kurz mit anschwitzen. Die stückigen Tomaten, Safranbrühe und restliche Brühe hinzufügen. Alles gut würzen (Salz, Pfeffer, Paprikapulver) und umrühren.

5. Köcheln lassen:

Die Mischung bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren und ggf. etwas Brühe nachgießen.

6. Protein und Erbsen hinzufügen:

- Fleisch-Variante: Hähnchenstücke, Chorizo und Erbsen unterheben.
- Fisch-Variante: Garnelen, Muscheln und Erbsen hinzufügen.
- Vegane Variante: Kichererbsen, vegane Hähnchenstreifen/Pilze und Erbsen unterheben.

7. Finale Zubereitung:

Paella 5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

8. Servieren:

Mit Zitronenspalten garnieren und heiß servieren.