

## Mein Tipp für einen gemütlichen Novemberabend mit Freunden ...

### Paella mit Hühnchen, Rindfleisch und Meeresfrüchten für 8 Personen



#### Zutatenliste

500 g	Risottoreis
500 g	Tomaten
4	rote Paprika
150 g	Keniabohnen
300 g	Erbsen TK
2	Zitronen
	Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch, Zwiebel)
1	Suppenhuhn
300 g	Rind- und/oder Schweinefleisch
400 g	geräucherte, durchwachsene Speckwürfel
	Frutti de Mare, Muscheln und/oder Tintenfischringe, Scampis nach Belieben

- 8 Hähnchenflügel  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Paprika süß  
Paella Gewürz  
Olivenöl
- 1-2 Knoblauchknollen



### **Zubereitung**

1. Das Suppenhuhn mit dem Suppengemüse ca. 90 min leicht köcheln, abkühlen lassen und das Hühnerfleisch von den Knochen ablösen. Die Brühe wird später für das Garen des Paellareis benötigt. Hühnerbrühe aus dem Glas geht notfalls auch.
2. Rind- und/oder Schweinefleisch in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten und Paprika von der Schale befreien und ebenfalls würfeln. Das Fleisch mit den geschälten Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch schmoren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und bei Seite stellen.
3. Das abgelöste Fleisch vom Suppenhuhn, kurz in Olivenöl, Knoblauch Salz, Pfeffer und Paprika, würzig anbraten.
4. Die Hähnchenflügel nach belieben würzen und 1 Stunde bei 180 Grad Umluft, im Backofen garen.

5. Den Speck in Olivenöl in einer großen Paella Pfanne leicht anbraten. Anschließend den Paellareis in die Pfanne geben und mit ca. 500 ml heißer Hühnerbrühe angießen und umrühren. Den Reis in der Pfanne immer leicht köcheln lassen und unter Rühren immer wieder etwas Brühe nachgießen. Man benötigt ca. 2 Liter Hühnerbrühe und die Garzeit für den Paellareis dauert ca. 25 bis 30 Minuten. Den Reis schön schlotzig werden lassen.
6. Während der Reis in der Pfanne gar zieht, Frutti di Mare, Tintenfischringe, Bohnen, Erbsen alle gegarten Fleischsorten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 2-4 TL Paellagewürz abschmecken. Zum Ende der Garzeit die Scampis hinzufügen und leicht eindrücken.
7. Die Hähnchenflügel ebenfalls auf der Paella anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.

**Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit und absoluten Genuss mit dieser spanischen Spezialität!!!!

Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater