

Pouletschenkel-Paella aus dem Ofen



Der feine Unterschied.

- Gesamtzeit: 1 h
- Aktivzeit: 25 min
- Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Schenkel vom Schweizer Poulet
- 100 g Chorizo vom Schweizer Schwein
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 400 g Rüeblen
- 2 EL Olivenöl
- 6 dl Hühnerbouillon
- 1 kleine Dose gehackte Pelati-Tomaten (230 g)
- 1 dl Weisswein
- 1 Briefchen gemahlener Safran
- 1 EL Paprikapulver
- 200 g Paella-Reis, z.B. Bomba
- 250 g tiefgekühlte Erbsen

Zubereitung

- 1 Pouletschenkel mit einem Messer im Gelenk in zwei Stücke teilen. Rosmarin hacken. Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone abreiben, 2/3 Esslöffel Saft auspressen. Poulet mit Rosmarin, Zitronenschale und -saft sowie Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten marinieren.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 719 kcal
- 45 g Eiweiss
- 59 g Kohlenhydrate
- 31 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

9 von 10 Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

- 2 Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken. Rüeblen schälen und in Würfel schneiden. Chorizo häuten und in Würfel schneiden.
- 3 In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Rüeblen sowie Chorizo darin andünsten. Bouillon, Tomaten, Weisswein, Safran und Paprika beifügen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt Reis und Fleisch beifügen und alles nochmals kurz kochen lassen.
- 4 Die Paella im 200 °C (Umluft 180 °C) heissen Backofen auf der mittleren Rille 40 Minuten garen.
- 5 Erbsen in wenig Salzwasser 3 Minuten kochen. In ein Sieb abgiessen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen unter den Reis mischen.

Tipp

Bomba-Reis ist der bekannteste Reis für Paella. Der Rundkorn-Reis nimmt die Aromen sehr gut auf und verklebt nicht so leicht wie ein Risotto-Reis.