Pouletschenkel-Paella aus dem Ofen

Meine Wahl.

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	Rüebli
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

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).

Zubereitung

1 Pouletschenkel mit einem Messer im Gelenk in zwei Stücke teilen. Rosmarin hacken. Schale von ½ Zitrone abreiben, 2?3 Esslöffel Saft auspressen. Poulet mit Rosmarin, Zitronenschale und -saft sowie Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten marinieren.

2 Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken. Rüebli schälen und in Würfel schneiden. Chorizo häuten und in Würfel schneiden.

3 In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Rüebli 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.