

Decker's FRISCHE center

REZEPTVORSCHLAG:

PAELLA



PAELLA

PRO PORTION

452 Kcal, 3,2 BE



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Tassen Naturrundkornreis
- 1 gehäufte EL Hühnerbrühe instant
- 5 Salbeiblättchen
- 1/2 Döschen Safran
- 1 Hähnchen
- je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- 150 gr gefrorene Erbsen
- 1 Fleischtomate
- 1 Ring Garnelenschwänze

- 100 gr schwarze Oliven
- 150 g Lauch
- 2 Knoblauchzehe(n)
- Salz und Pfeffer

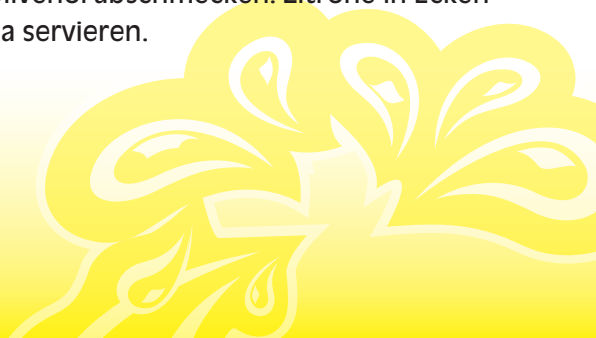
ZUBEREITUNG

1 Den Rundkornreis in 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen und Hühnerbrühe und Salbei dazugeben. Eine halbe Tasse Brühe entnehmen und die Safranfäden mit den Fingern zerreiben und in der Brühe auflösen, wieder zum Reis geben und alles auf kleiner Flamme 25 Minuten garen.

2 Hähnchen mit der Geflügelschere in mundgerechte Stücke schneiden zerschneiden, Haut entfernen, leicht salzen und pfeffern. Mit 2 EL Öl innerhalb von 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Zwischenzeitlich Gemüse waschen.

3 Lauch in Ringe schneiden Paprika und Tomate würfeln. Hähnchenteile aus der Pfanne nehmen und abdecken. Lauch, Erbsen, Paprika und Knoblauch zusammen mit 6 EL Garflüssigkeit aus dem Reis 10- 15 Minuten in der Pfanne dünsten. Dabei die Hähnchenteile wieder auf das Gemüse legen.

4 Zum Schluss die Tomatenwürfel, die Oliven und die Garnelen unterheben, 5 Minuten garen. Den Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer und 1-2 EL Olivenöl abschmecken. Zitrone in Ecken schneiden und zur Paella servieren.



Decker's

FRISCHE

center

© Gabriele Voigt-Gempp

(ganzheitliche Gesundheits-
und Fitnessberaterin);

Foto: Konzeptstudio Feierabend

quellenverzeichnis:

EDEKA SÜDWEST

Internetseite

<http://edeka-rezepte.web-commerce.info>

mit freundlicher Genehmigung der EDEKA SÜDWEST.

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf / www.deckers.de

Appenweier Str. 42

77704 Oberkirch

Tel.: +49 (0) 7802 . 92 51 - 0

Straßburger Str. 72

77728 Oppenau

Tel.: +49 (0) 7804 . 15 00

Sander Str. 1

77767 Appenweier

Tel.: +49 (0) 7805 91 69 79 - 0