

# Paella I

## Für 3 Personen:

3 EL Olivenöl	150 g Hähnchenbrustfilet	100 g Calamaris
100 g Shrimps	150 g Schweinsfilet	1 Zwiebeln
2 Paprika	10 Oliven mit Paprika	Knoblauch
125 g Reis	1/8 l Weißwein	1/4 l Brühe
Safran	1 Tomate	60 g Erbsen
100 g Langustenschwänze	200 g Muscheln	Pfeffer, Salz, Chilischote.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Zwiebel in Scheiben schneiden.

Tomate halbieren und in Scheiben schneiden.

Schweinsfilet klein schneiden.

Hähnchenfilet klein schneiden.

Rote und grüne Paprika in Streifen schneiden.

Chilischote klein schneiden.

Inzwischen in einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen. Calamaris (ohne Panade), Shrimps und Hähnchenfilet kurz braten und warmstellen. Dann bei hoher Hitze Schweinsfilet kross braten, in Scheiben geschnittene Zwiebel, Oliven, Tomate, Erbsen, Paprikastreifen und Knoblauch zufügen. Mit einer kleingeschnittenen Chilischote, Pfeffer und Salz würzen. Den rohen Reis dazugeben. Kurz mitschmoren und mit Weißwein ablöschen. Safran mit Brühe vermischen und zugeießen. 10 Min. köcheln lassen. Muscheln und Langustenschwänze 10 Min. in Salzwasser kochen und ebenfalls zum Reis geben. Wer keine Paella-Pfanne besitzt, kann auch alles in eine Auflaufform oder Saftpfanne umfüllen. Die Form mit Alufolie abdecken. Auf der mittleren Schiene 20 Min., dann ohne Folie noch 10 Min. weiter backen.

NN