

Blitz-Paella



Zutaten

- 1 Peperoni, rot
- 4 Zweige Stangensellerie
- 1 Rüebli, gross
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Pouletbrüstchen
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Hühnerbouillon
- 1 Briefchen Safran
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 6 Kalbs-Cipollata, ersatzweise Schweins-Cipollata, evtl. auch gemischt
- 150 g Parboiledreis
- 2 Teelöffel Zitronensaft

1 Die Peperoni halbieren, entkernen, dann in breite Streifen und diese in Vierecke schneiden. Vom Stangensellerie wenn nötig grobe Fäden abziehen und die Zweige schräg in knapp 1 cm breite Stücke schneiden. Das Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, dabei schönes Grün an den Zwiebeln belassen. Die weissen Zwiebelknollen abschneiden und halbieren, das Zwiebelgrün in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheibchen schneiden.

2 Die Pouletbrüstchen zuerst in Scheiben, dann diese in kleine Vierecke schneiden.

3 In einem kleinen Pfännchen Weisswein und Bouillon aufkochen. Den Safran darin auflösen. Beiseitestellen.

Die Zubereitung

4 In einer weiten Pfanne oder in einem Wok die Hälfte des Olivenöls (2 Esslöffel) rauchheiss erhitzen. Die Pouletstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Auf der ersten Seite 1 Minute kräftig braten, dann kurz mit dem Bratspachtel wenden und auf der zweiten Seite nicht länger als 20 Sekunden braten. Sofort auf einen Teller geben.

5 Im Bratensatz bei mittlerer Hitze die Cipollata-Würstchen beidseitig 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Zum Fleisch auf den Teller geben.

6 Das restliche Öl (2 Esslöffel) zum Bratensatz geben und erhitzen. Alle vorbereiteten Gemüse, Frühlingszwiebeln und Knoblauch beifügen und unter Wenden etwa 2 Minuten andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Die Safran- Bouillon dazugießen und aufkochen. Dann die Pouletstücke untermischen. Die Cipollata-Würstchen auf den Reis legen. Alles zugedeckt auf kleinem Feuer 10–12 Minuten garen. Am Schluss, wenn der Reis körnig weich ist, die Paella mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

(Quelle: www.wildeisen.ch)