

Paella mit Gemüse und Lamm



Zutaten

- 300 g Lammhuft, ersatzweise Lammgigot
- 150 g Bohnen, grün
- Salz
- 1 Peperoni, rot, ersatzweise gelb
- 1 Zucchini, mittelgross
- 1 Fleischtomate, gross
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 dl Weisswein
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 Briefchen Safran
- 0.5 dl Olivenöl
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 200 g Risottoreis, Parboiled
- 80 g Erbsen (tiefgefroren)
- 1 Zitrone

Zubereitung

Für 4 Personen

1 Das Lammfleisch zuerst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann diese in Streifen schneiden.

2 Die Bohnen rüsten. In Salzwasser je nach Qualität 8–10 Minuten vorgaren.

3 Inzwischen die Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Zucchini ohne Stielansatz ungeschält ebenfalls in Würfelchen schneiden. Die Tomate waagrecht halbieren, entkernen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln rüsten. Das Grün in dünne Ringe schneiden, das Weiss hacken. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden.

4 Weisswein und Gemüsebouillon aufkochen. Den Safran beifügen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

5 Die Bohnen abschütten, kurz kalt abschrecken, dann schräg in 2 cm lange Stücke schneiden.

6 In einer weiten ofenfesten Pfanne oder in einem Bräter etwa die Hälfte des Olivenöls kräftig erhitzen. Das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der ersten Seite 1 Minute anbraten, dann kurz mischen und sofort auf einen Teller geben.

7 Restliches Olivenöl zum Bratensatz geben. Darin Peperoni, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Knoblauch andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Die Safran-Bouillon dazugiessen, Tomaten, Bohnen und Erbsen beifügen und alles aufkochen. Auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Umrühren knapp 10 Minuten kochen lassen.

8 Nun das Lammfleisch unter die Paella mischen und diese zugedeckt im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille weitere 20 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Der Reis soll nicht zu trocken und nicht zu weich sein; wenn nötig noch etwas Bouillon nachgiessen.

9 Während die Paella gart, die Zitrone in Achtel schneiden. Die Paella vor dem Servieren damit garnieren.

