

# MARLEY SPOON



## Spanische Reispfanne

mit Hähnchenkeulen und Erbsen



30-40Min.



2 Personen

Angelehnt an Paella, dem Nationalgericht der spanischen Ostküste, bereitest du dir heute für dein Abendessen eine mediterran-gewürzte Reispfanne zu, die mit frischen Erbsen, Paprika und Safran abgeschmeckt wird. Dazu gibt es krosse, im Ofen gebackene Hähnchenkeulen! Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Packung frische Erbsen in der Schale
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>1</sup>
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Jasminreis
- 1 Packung geräucherte Paprika
- 1 Packung Safranfäden
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenkeulen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Sellerie (1), <span> class="translation\_missing" style="font-size: small;">title="translation missing: de.no allergen">No Allergen</span> (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 860.0kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 45.9g



**1. Bulgur kochen**

Sobald das Wasser kocht, den **Bulgur** hineingeben und in ca. 15Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



**2. Gewürz vorbereiten**

Den Umluftofen auf 220°C vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und beides in feine Würfel schneiden. Den **Safran** mit dem Messergriff oder Mörser und Stößel zerkleinern und mit der  **Hälfte des Paprikagewürz** mischen. Den **Brühwürfel** in **300ml heißem Wasser** auflösen.



**3. Hähnchen backen**

Die **Keulen** dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 25-30Min. im Ofen knusprig garen.



**4. Paprika schneiden**

In der Zwischenzeit die **Paprika** vierteln, entkernen, nochmal halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Erbsen** aus der Schale lösen.



**5. Reis zubereiten**

Inzwischen die **Zwiebel** und **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. farblos anschwitzen, den **Reis** dazugeben und weitere ca. 1-2Min. mitbraten. Mit **Safran-Paprika-Gewürz** bestäuben und mit **Tomaten** und **Brühe** ablöschen. Für ca. 20-25Min. leicht köcheln lassen, bis der **Reis** bissfest ist. Gelegentlich umrühren,...



**6. Hähnchen marinieren**

Die **Hähnchenkeulen** nun **nach Geschmack** mit dem **restlichen Paprikapulver** und 2-3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. #marleyspooning