

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 ¹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Jasminreis
- 1 Packung geräucherte Paprika
- 1 Packung Safranfäden
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenkeulen ²

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), No Allergen (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.



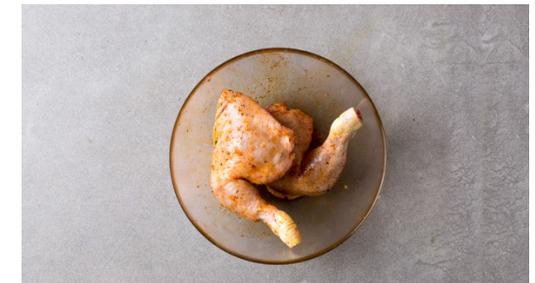
4. Paprika schneiden

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 an. **#marleyspooning**