

MARLEY SPOON



Spanische Reispfanne

mit Hähnchenkeulen und Erbsen



30-40Min.



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 1 Packung frische Erbsen in der Schale
- 2 Geflügelbrühwürfel 9
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen Jasminreis
- 2 Packungen geräucherte Paprika
- 1 Packung Safranfäden
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenkeule

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 (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 23.6g, Eiweiß 35.5g, Kohlenhydrate 95.4g



1. Gewürz vorbereiten

Den Umluftofen auf 220°C vorheizen. Die **Zwiebeln** 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. Die **Brühwürfel** in **500ml heißem Wasser** auflösen.



4. Reis zubereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** und **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. farblos anschwitzen, **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, ggfs. etwas Wasser nachfüllen.



2. Hähnchen marinieren

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



3. Hähnchen backen

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



5. Paprika schneiden

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



6. Reispfanne fertigstellen

Die letzten ca. 5-6Min. die **Paprikastreifen** und **Erbsen** unter den **Reis** mischen und mitköcheln lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit den **Hähnchenkeulen** servieren.