Paella mit Hähnchen und Erbsen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	2 TL
Risottoreis	300 g
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Geflügelbrühe	600 ml
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zitronen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Hähnchen salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und Pfanne nicht säubern.

3. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika mit Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Reis und Erbsen zugeben, mit Brühe auffüllen und ca. 15 Min. zugedeckt bei kleiner Stufe gar köcheln. Nach ca. 10 Min. Hähnchen unterheben.

4. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Zitrone waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln zur Paella geben, kräftig abschmecken und jeweils mit einem Zitronenstück auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	774 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g