

Schnelle Paella (im 3-Liter-Schnellkochtopf und einer Pfanne)

ZUTATEN: (4 Personen)

400 g Risotto- oder Paellareis
300 ml trockenen Weißwein
700 ml Hühnerbrühe
2 Zwiebel geschält
2 Zehen Knoblauch geschält
Schale einer ½ Zitrone geraspelt
8 Cocktailtomaten halbiert
1 orange oder rote Paprikaschote,
gewaschen, entstielt, halbiert, entkernt
250 g Hähnchenbrustfilet, gewaschen
und trocken getupft
250 g verschiedene Fischfilets,
gewaschen und trocken getupft

250 g Garnelen geputzt, entdarnt
250 g Miesmuscheln gründlich
abgebürstet
4 EL Erbsen (TK), aufgetaut, abgetropft
ca. 70 ml Olivenöl
1 – 2 TL Butter
½ TL Safranpulver (einige Fäden)
½ TL Paprikapulver edelsüß
1 Msp. Cayennepfeffer
Eine Spur Muskatnuss und Nelken aus
der Mühle
Rosmarin
Stein- oder Meersalz, Pfeffer

KOCHGESCHIRR:

Kuhn Rikon Durotherm 3 Liter
Schnellkochtopf

Pfanne

ZUBEREITUNG:

1. Die gründlich gewaschenen Muscheln (**offene Muscheln wegwerfen**) im 3-Liter-Topf mit Salzwasser bedeckt kochen, bis sich die Muscheln öffnen.
2. Wasser abgießen (**verschlossen gebliebene Muscheln wegwerfen**).
3. Topf mit Deckel verschließen, in den Warmhaltering stellen.
4. Zwiebeln grob und Knoblauch fein würfeln.
5. Die Fisch- und Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke, die Paprikaschote in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
6. Fisch, Hähnchen und Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, zuerst das Hähnchenfleisch darin anbraten, herausnehmen - zur Seite stellen.
7. Nun Fisch, Garnelen und Paprika in der Pfanne anbraten. Zum Schluss die Hälfte des Knoblauchs ca. 1 Minute in der Pfanne mitbraten.
8. **Für den Reis:** Restliches Olivenöl im Schnellkochtopf erhitzen, Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs kurz anschwitzen, Reis dazugeben und glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen.
9. Die Flüssigkeit ganz aufnehmen lassen, dann die Brühe und Zitronenschale hinzufügen, mit Safran, Rosmarin, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz würzen, Butter hinzu geben.
10. Fein mit Nelken, und Muskatnuss abschmecken. Topf mit Druckdeckel schließen, warten bis der zweite Ring sichtbar wird, dann Hitze reduzieren. (**Es reicht, lediglich den Druck zu erhalten.**)
11. 4 Min. garen. Topf neben den Herd in den Warmhaltering stellen, Dampf ablassen und Topf öffnen.
12. Den Pfanneninhalt, Hähnchenfleisch und Erbsen unter den Reis heben. Die Muscheln auf den Reis setzen.
13. Topf mit normalem Deckel verschließen, 5 - 6 Minuten softgaren.

So wird es feiner:

Servieren Sie die Paella mit Zitronenstückchen zum Auspressen. Tintenfischringe, weitere Schalentiere wie Krebse und verschiedene Sorten Muscheln machen die Paella noch interessanter.