

## PAELLA VALENCIANA

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

**3 Kaninchenschenkel**

(je ca. 150 g),  
vom Metzger ausgebeint

**2 Pouletbrüstli** (je ca. 150 g)

**Olivenöl** zum Anbraten

in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden

in einer Paella-Pfanne oder einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kaninchen und Poulet separat portionenweise ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren

$\frac{3}{4}$  Teelöffel **Salz**

wenig **Pfeffer**

würzen, separat zugedeckt beiseite stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben

**2 Knoblauchzehen**, fein gehackt

**2 Tomaten**, geschält, entkernt,  
in ca. 1 cm grossen Würfeln

andämpfen

250 g **spanischer Reis**

(z. B. Bomba erhältlich in spanischen Spezialitäten-Läden)

unter Rühren dünsten, bis er glasig ist

**beiseite gestelltes Kaninchen**

ca. 8 dl **Hühnerbouillon**, heiss

2 Briefchen **Safran**

alles begeben, mischen

400 g **Vongole** (Venusmuscheln)

unter fliessendem Wasser gut bürsten, begeben, mischen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, 1–2-mal sorgfältig rühren

**beiseite gestelltes Poulet**

250 g **Kefen**, blanchiert, abgetropft

1 Dose **weisse Bohnen** (ca. 400 g),  
abgespült, abgetropft

alles begeben, mischen, ca. 5 Min. weiterköcheln, bis der Reis *al dente* ist. Auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt ca. 5 Min. stehen lassen

nach Bedarf **Salz**

salzen

**Hinweis:** rohe offene sowie gekochte geschlossene Muscheln wegwerfen. Sie sind ungeniessbar.

**Tipp**

Statt spanischen Reis Risottoreis (z. B. Carnaroli) verwenden.

**Pro Person:** 11 g Fett, 68 g Eiweiss, 66 g Kohlenhydrate, 2436 kJ (582 kcal)

