

Geflügelpaella

Menge: Für 6 Personen

Zutaten: 800g Putenbrust oder Hähnchenbrust
280g Erbsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
280g Mais (aus der Dose, Abtropfgewicht)
250g Champignons (aus der Dose, Abtropfgewicht)
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Öl für die Pfanne (z.B. Olivenöl)
400g Pizzatomaten (Dose)
300g Naturreis
750ml Gemüsebrühe (Instant)
4 TL Paprikapulver (scharf)

Zubereitung: Den Reis mit dem Paprikapulver in der Gemüsebrühe kochen.

Das Fleisch in Würfel schneiden.

Die Zwiebel abpellen und in Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehen abpellen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen.

Die Zwiebelwürfel kurz anbraten.

Die Fleischwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl durchbraten.

Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten.

Den Inhalt der Pfanne mit den Tomaten ablöschen, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Die Flüssigkeit ca. 5 Minuten lang einkochen lassen.

Den Reis, den Mais und die Erbsen mit in die Pfanne geben, gut umrühren und das Ganze nochmals ca. 10 Minuten erhitzen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

Tip: Kann man einfrieren