

Bayrische Paella

für 5-6 Personen

1 glückliches Biohendl ca. 1800 - 2000g

für die Brühe, die vorbereitet werden sollte:

Suppengemüse (2 gelbe Rüben, Stangensellerie, 2 Zwiebeln, Lorbeerblätter, ein paar Stängel Liebstöckl, 1 TL Pfefferkörner, 1TL Wacholderbeeren, 1 EL Salz)
Hendl auslösen, die Karkasse mit dem Suppengemüse und Gewürzen mit ca.2Liter kaltem Wasser zusetzen, auf kleiner Stufe etwa 60 Minuten kochen.

Fleischteile marinieren

Fleischteile (Brust im Ganzen - wird sonst zu trocken) mit einer Würzmischung aus Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen- das Ganze mit ca. 3 zerkleinerten Knoblauchzehen und ca. 100 ml Olivenöl in einer Schüssel marinieren - am besten über Nacht.

Zutaten für die Pfanne:

ca. 500 g Bayerischer Reis aus Dinkel oder Perl-Emmer oder Einkorn - es gibt auch Mischungen!

Gemüse nach Jahreszeit, ca. 1 kg Fertiggewicht , dazu Zwiebeln, 4 Tomaten
(Ich hatte: Zucchini, Paprika, Frühlingszwiebeln, Erbsen)

¼ l guter Weisswein, Brühe nach Bedarf, Safran , Salz, Pfeffer und Petersilie.

Zubereitung:

Hendlteile in einer großen Pfanne kräftig anbraten, Zwiebeln zugeben, dann bay.
Reis kurz anbraten, dann mit Wein ablöschen, nach und nach mit Brühe aufgießen .
Safran / Fäden oder Pulver in Wein auflösen, zugeben.

Gemüse nach Garzeiten zugeben. Darauf achten, dass der Reis mit Brühe bedeckt ist. Garzeit ab Zugabe vom Reis ca. 30 Min., evtl. Deckel auf die Pfanne.

Abschmecken, Erbsen und frische Petersilie zugeben, nur mehr kurz durchmischen.

Die Brust erst jetzt schneiden!

Dazu passt ein frischer grüner Salat!

Gutes Gelingen!