

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

PAELLA

mit Huhn und Chorizo

So schmeckt
Spanien



Dirk Luther

Paella

mit Huhn und Chorizo

SAFRAN

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt. Safranfäden sind die Blütennarben einer Krokus-Art, die im Herbst violett blüht.



Die Herstellung von Safran ist zeitaufwendig, wodurch der hohe Preis entsteht. Um ein Kilo getrocknete Safranfäden zu gewinnen, müssen ca. 200.000 Blüten mit der Hand geerntet werden. Aus der arabischen Küche ist Safran nicht wegzudenken, aber auch europäische Gerichte aus dem Mittelmeerraum (etwa die spanische Paella oder das italienische Risotto Milanese) sind ohne ihn undenkbar.

ZUTATEN

PAELLA

2 Poulardenbrüste mit Haut, jeweils in 4 Stücke geschnitten
2 Poulardenkeulen, am Gelenk jeweils in zwei Stücke geschnitten
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
8 Scheiben Chorizo
100 g getrocknete Cannellini-Bohnen, 12 Stunden eingeweicht
3 vollreife Tomaten, gehäutet, entkernt und fein gewürfelt
200 g grüne Prinzessbohnen, geputzt und halbiert

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
1 Rosmarinzweig
1 Lorbeerblatt
1 EL Paprikapulver, edelsüß
100 g Erbsen
1 Bund Petersilie, gehackt
2 l Geflügelfond
350 g Rundkornreis
100 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

★ PROFITIPP

Wie viel Geflügelfond benötigt wird, hängt davon ab, wie viel Saft das Gemüse abgibt. Als Faustregel gilt: Ein Teil Reis zu zwei Teilen Flüssigkeit.

Wussten Sie übrigens, dass Hühner ab 1.200 Gramm Gewicht als Poularden bezeichnet werden?



PAELLA In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden anbraten, bis sie von allen Seiten gebräunt sind. Die Zwiebel- sowie die Knoblauchwürfel zufügen und anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen. Den Safran einige Minuten in lauwarmen Wasser ziehen lassen und bereitstellen. Chorizo, beide Sorten Bohnen, Tomaten, Safran, den Rosmarinzweig, das Lorbeerblatt und das Paprikapulver zufügen und vorsichtig kurz untermischen. Etwas Geflügelfond angießen und aufkochen lassen. Den Reis kreuzweise einstreuen, quellen lassen und löffelweise unter die übrigen Zutaten mischen. Mit dem restlichen Fond aufgießen, die Paella nochmals würzen und 15 bis 20 Minuten leise köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen sowie die Petersilie daruntermischen.

ANRICHTEN Die Paella heiß, direkt in der Pfanne, servieren. Falls sich in der Mitte der Pfanne am Boden eine kleine, leicht verbrannte Kruste gebildet hat: Glückwunsch! Das ist das beste Stück der Paella und gebührt dem Ehrengast.

• SPANISCHE PAELLA •

DAS ORIGINAL AUS VALENCIA

Alle Welt liebt Paella! Das spanische Nationalgericht stammt ursprünglich aus der Region Valencia und enthielt immer schon die Grundzutaten Reis, Safran und Olivenöl. Heute genießt man die Paella mit verschiedensten, frischen Zutaten – aber nach wie vor aus einer flachen Pfanne (spanisch „Paellera“).

EIN FEST DER SINNE

Der kulinarische Klassiker ist fester Bestandteil des spanischen Familienlebens – vor allem an Feiertagen darf die Paella nicht fehlen, die traditionell im Holzofen und unter freiem Himmel zubereitet wird. Zur „Fallas“, dem berühmten valencianischen Frühlingsfest, bereiten die besten Köche ihre, von Rauch durchzogenen Paellas vornehmlich mit Geflügel, Kaninchen und Schweinefleisch sowie Tomaten, Bohnen und Paprika zu – und zwar direkt auf der Straße, zwischen haushohen Skulpturen aus Pappmaché und vielen hungrigen Gästen. Ein wahres Fest der Sinne.

