



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Kabeljau Paella

Zutaten für 4 Personen:

160 g Bacalao
4 rote Paprika
80 g Chorizo, mild oder scharf nach eigenem Wunsch
80 g Zuckerschoten
Salz
80 g Zwiebeln
1 frische Knoblauchzehe
40 ml Olivenöl
250 g Risotto-Reis, z.B.: „Aborio“
100 ml trockener Weißwein
800-850 ml Geflügelfond
1 Tütchen Safran, ca. 1g
4 Alaska-Kabeljau-Filets, ca. à 180 g
½ Bund Blattpetersilie
2 Hähnchenbrüste, ohne Haut und Knochen, vorzugsweise maisgefüttert
1 Zitrone



Zubereitung:

1. Bacalao mindestens drei Stunden oder über Nacht wässern, dann abtropfen. Backofen auf 250°C (Umluft) vorheizen und Paprika ungeputzt auf Alufolie in den Ofen geben und solange garen, bis die Haut Blasen schlägt. Anschließend herausnehmen und in feuchtes Küchentuch wickeln, dann abkühlen – dabei das Küchentuch mehrfach kalt spülen. Später Paprika von Haut, Stiel sowie Kernen befreien und klein schneiden.
2. Chorizo von der Haut befreien und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, schräg halbieren und in kochendem Salzwasser kurz überbrühen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und würfeln, dann mit Chorizo in einem Topf in 30 ml Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und mit kochendem Fond auffüllen, dann zusammen mit Safran sowie etwas Salz bei kleiner Hitze 30 Minuten kochen.
3. Inzwischen Fischfilets kalt abbrausen, trocknen und salzen. Petersilie waschen, trocknen, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Bacalao zerkleinern. Hähnchenbrust kalt abbrausen, trocknen und zweizentimetergroß würfeln, dann in einer Pfanne in dem restlichen Olivenöl bei hoher Hitze rundherum scharf anbraten und salzen.
4. Nach 20 Minuten Fleisch, Bacalao, Paprika sowie Zuckerschoten unter den Reis



mengen, dann Herd ausstellen: Fischfilets oben auf den Reis legen und zugedeckt gar ziehen. Zusammen mit Petersilie und einer geviertelten Zitrone servieren.

Zubereitungszeit: 1 Std + Wartezeit

Nährwerte:

Energie: 830 kcal/ 5530 kJ

Eiweiß: 79 g

Fett: 22 g

Kohlehydrate: 68 g