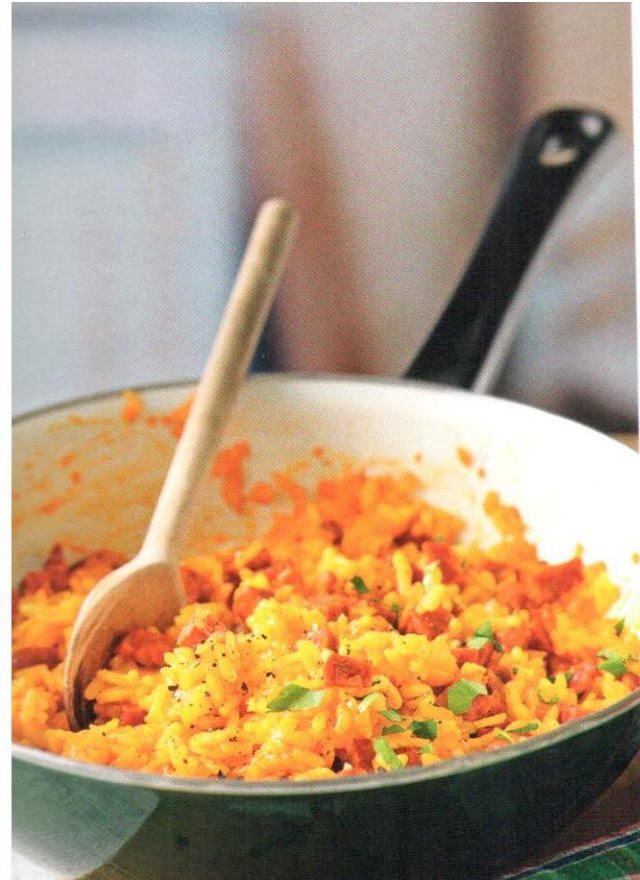




Spanischer Reis mit Chorizo

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 150 g Chorizo**
- 3 EL Olivenöl**
- 1 Briefchen Safran**
- 1 TL edelsüßer Paprika**
- 1 dl Weisswein**
- 7 dl Hühnerbouillon**
- 250 g Reis, z. B. Bomba oder Arborio**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Bund glattblättrige Petersilie**

Zwiebel hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden. Chorizo längs vierteln und in Würfelchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chorizo, Safran und Paprika dazugeben. Ca. 2 Minuten dünsten. Wein und Bouillon dazugießen und aufkochen. Reis hinzufügen und Pfanne zudecken. Bei mittlerer Hitze ohne Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesaugt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken. Reis damit bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 15 g Eiweiss, 19 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/470 kcal