

Paella

Zutaten für: 2 Personen

200	g	Risotto Reis
1	Stück	Knoblauchzehe
1	Stück	kleine rote Paprikaschote
1	Stück	Zwiebel
100	g	Riesenbohnen aus der Dose
100	g	Erbsen (tiefgefroren)
100	g	Prinzessbohnen (tiefgefroren)
30	Stück	Miesmuscheln
10	Stück	Venusmuscheln
5	Stück	Baby Kalmare
250	g	Kabeljaufilet
10	Stück	Riesengarnelen
2	Stück	Kaisergranaten
10	Stück	Safranfäden
1	TL	Kurkuma
1	TL	geräucherter Paprika edelsüß
2	TL	Tomatenmark
1,5	TL	Zucker
200	ml	Weißwein
350	ml	Geflügelfond
2	EL	Olivenöl
1	Stück	Zitrone
2	Stück	Lorbeerblätter
2	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 60 Minuten

Zubereitung in einer 28 cm Pfanne:

Muscheln waschen und säubern. Die Kalmare waschen und in Ringe schneiden. Fischfilet auf Gräten untersuchen und diese entfernen. Danach das Filet in ca. 3x3 cm große Würfel schneiden. Garnelen waschen, von der Schale befreien und den Darm entfernen. Paprika waschen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Riesenbohnen waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf (die Miesmuscheln sollten alle hinein passen) den Weißwein zusammen mit dem Geflügelfond und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Danach die Miesmuscheln hineingeben und mit geschlossenem Deckel so lange kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln, die sich nicht öffnen, bitte wegwerfen. Anschließend aus den Miesmuscheln das Muschelfleisch auslösen und beiseite stellen. Die Brühe durch ein feines Sieb passieren und ebenfalls beiseite stellen.

In einer Paella-Pfanne, oder wahlweise auch in einer normalen Pfanne, das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und glasig werden lassen. Dann das Tomatenmark, den Kurkuma und den Zucker in die Pfanne geben und mit anrösten. Darauf achten, dass das Tomatenmark nicht verbrennt, da es sonst bitter wird. Jetzt den Reis in die Pfanne geben und kurz anrösten. Mit der Hälfte des gekochten Weißwein-Muschel-Fonds ablöschen, Paprikapulver und Safran dazu geben und kräftig salzen. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat,

wieder etwas Fond hinzu geben. Je nach Beschaffenheit des Reis ca. 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln, immer wieder mit Fond nachfüllen und umrühren. Dann die Paprikastreifen zum Reis geben und weitere 10 Minuten kochen. Nun die Bohnen, Erbsen und Prinzessbohnen in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Anschließend noch einmal abschmecken und den Reis garen, bis dieser in der Mitte noch ein kleines Bisschen hart ist. Dann den Kabeljau, Kalmare, Garnelen und Miesmuschelfleisch zufügen und gut vermischen.

Ab jetzt die Paella NICHT wieder umrühren!!!

Den Backofen auf 160° Celsius vorheizen!

Weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis fast gar ist. Es darf fast keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne sein! Das Kochfeld auf höchste Stufe stellen und die Paella unten leicht anbrennen lassen. Hierbei sollen Röstaromen entstehen und der Reis am Boden gebräunt werden. Wenn man am Dampf riecht, kann man das ganz gut abschätzen, wann es so weit ist. Die Herdplatte dann sofort ausschalten, die Venusmuscheln und die Kaisergranaten auf der Paella verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

Aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und noch 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit Zitronen-Spalten belegen und servieren.

Absolut köstlich!