

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2025** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Reto Hagger

Paella mit Fisch und Meeresfrüchten

Zutaten für zwei Personen

Für die Paella:

200 g Fischfilet, z.B. Rotbarsch, ohne
Haut und Gräten
75 g küchenfertige Calamares
100 g küchenfertige Miesmuscheln
6 küchenfertige Riesengarnelen, ohne
Kopf und Schale
100 g Paella-Reis, z.B. Arroz Bomba
50 g frische Erbsen
1 Fleischtomate
½ gelbe Paprikaschote
½ rote Paprikaschote
½ rote mittelscharfe Peperoncini
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehen
50 ml Weißwein
250 ml Fischfond
1 EL Olivenöl
1 Briefchen gemahlener Safran
1 TL Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer Paellapfanne warm werden lassen.

Fisch von möglichen Gräten befreien und in Stücke schneiden.

Calamares putzen und in Ringe schneiden. Garnelen vom Darm befreien.

Fisch und Calamares salzen und zusammen mit Garnelen kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3-4 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Lauchzwiebeln putzen, den grünen Teil abschneiden und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Weißen Teil der Zwiebeln fein schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Paprika und Peperoncino von Scheidewänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Zur Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und mitbraten. Dann Reis begeben und unter Rühren anschwitzen, bis er glasig ist. Wein zugießen und vollständig einkochen lassen.

Fischfond und Safran begeben und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ggf. nachsalzen.

Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Tomate entkernen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebelringe, Tomate und Erbsen zum Reis in die Pfanne geben und unterheben. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten weiterköcheln. Wichtig: Nicht mehr umrühren!

Alle Fischstücke und Meeresfrüchte sowie die Muscheln mit der Öffnung nach oben auf der Paella verteilen. Pfanne zudecken und ca. 5 Minuten fertig köcheln.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb & Frucht
Olivenöl, zum Beträufeln

Vor dem Servieren Paella mit wenig Olivenöl beträufeln und mit etwas Zitronenabrieb sowie Zitronenschnitze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 1. Wahl: *Sebastes mentella* - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2) Pelagische Schleppnetze)

Laut WWF sind **Kalamare** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 2. Wahl: Westpazifik FAO 61, 71, Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)
- 2. Wahl: Westlicher Mittelpazifik FAO 71, Ringwaden (Hebenetze), Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)

Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie