



Paella de marisco

Zutaten (für vier Portionen):

Fischfond:

Abschnitte und Schalen der Meerestiere
200 g Wurzelgemüse oder Schalen
Salz
Pfefferkörner
Lorbeer
Fenchelsamen

Paella:

300 g Miesmuscheln
1 Makrele
Salz, Pfeffer
Raffiniertes Olivenöl zum Braten
200 g Tintenfischtuben
200 g Garnelen, mit Schale
2 Zwiebeln
1-2 Zehen Knoblauch
2-3 EL Tomatenmark
1 Tomate
2 Paprika (rot und grün)
100 ml weißer Traubensaft
400 g Paella-Reis (Rundkornreis)
Safran (alternativ nur Kurkuma)
Pimentón de la Vera (alternativ Paprikapulver)
Kurkuma
200 g Erbsen (frisch oder TK)

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Original-Paella wird eigentlich in einer speziellen Paella-Pfanne nach und nach aufgebaut. Eine handelsübliche Pfanne in ausreichender Größe ist jedoch ebenso geeignet.

Vorab einen Fischfond herstellen. Hierzu die Garnelen von ihren Schalen befreien, die Makrele filetieren und bei Bedarf die Tintenfischtuben putzen. Die Abschnitte und Schalen zusammen mit Wurzelgemüsen und Gewürzen in kaltem Wasser aufstellen und aufkochen lassen. Dann mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Miesmuscheln im sprudelnd kochenden Fond etwa 15 bis 20 Minuten kochen, bis sich ihre Schalen öffnen. Die weiterhin geschlossenen Muscheln aussortieren und nicht verzehren.

Für die Paella selbst die Makrelenfilets zerteilen und die Tintenfischtuben in Ringe schneiden. Salzen und pfeffern, dann erst die Makrele auf der Hautseite in etwas Olivenöl scharf anbraten. Dann entnehmen und beiseitestellen. Mit den Tintenfischringen und den Garnelen genauso verfahren. Die Zwiebeln würfeln und in diesem Bratensatz anschwitzen. Den Knoblauch hacken und mitbraten, bevor Tomatenmark und eine geriebene Tomate hinzukommen. Die gewürfelte Paprika mitbraten, mit weißem Traubensaft ablöschen und den Reis dazugeben. Mit dem vorbereiteten Fischfond angießen, hierbei etwa die doppelte Menge des Reises verwenden. Safran, Pimentón de la Vera, Kurkuma und die Erbsen mit hineingeben und auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten garen lassen. Hierbei nicht mehr rühren, sondern nur regelmäßig schütteln. So entsteht das sogenannte

Socarrat, eine Schicht leicht angebackenen Reises, der unter Feinschmeckern als der beste Teil der Paella gilt. Nach der Garzeit mit den Meeresfrüchten kombinieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

732 kcal – 21 g Fett – 48 g Eiweiß – 97 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch, laktosefrei und glutenfrei.