

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Oktober 2025 ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Steffen Schwanitz

Paella mit Pollo fino, Meeresfrüchten, Aioli und Tostatos

Zutaten für zwei Personen

Für die Paella:

3 Pollo fino à 150 g
 4 geschälte Garnelen, mit Schwanz
 6 Miesmuscheln
 2 ganze Riesengarnelen
 3 Calamaretti mit Tentakeln
 200 g Paella-Reis
 150 g TK-Erbsen
 3 rote Spitzpaprika
 1 Stange Staudensellerie
 100 g Fenchelknolle
 2 Chilischoten
 2 mittelgroße Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 15 g Ingwer
 1 Zitrone
 150 g passierte Tomaten
 1 L Geflügelfond
 200 ml trockener Weißwein
 2 EL Agavendicksaft
 2 EL Olivenöl
 1 Bund Thymian
 ½ TL Kurkuma
 2 g Safran
 1 ½ EL geräuchertes Paprikapulver
 Blattpetersilie, zum Garnieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in Bratpfanne (28 cm) geben, den Reis kurz anschwitzen und mit 250 ml Geflügelfond und passierten Tomaten aufgießen. Mit Backpapier abdecken, bei mittlerer Hitze insgesamt 17 Minuten garen. 3 Minuten vor Garende Erbsen unterrühren und fertiggaren.

Für den Kochsud Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie, Fenchelknolle und Chilischoten klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten. 750 ml Geflügelfond nach 3 Minuten aufgießen, aufkochen lassen, Flüssigkeit nach weiteren 5 Minuten abseihen. Davon 500 ml Fond abmessen, Kurkuma, Safran und Paprikapulver vermischen und zugeben, dann zum kochenden Reis hinzugeben, wieder abdecken und fertiggaren.

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

Zum abgesiebten Gemüsesud Weißwein und Salz zugeben. Muscheln zugeben.

Hähnchenkeulen würfeln, würzen und anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Spitzpaprika in ca. 5x5 mm große Stücke würfeln, sowie 10 Paprikastreifen (zum Garnieren) schneiden und in der Hähnchenpfanne kurz anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Garnelen entdarmen, glasig braten und würzen. Calamaretti putzen, in Ringe schneiden und 30 Sekunden mit Kopfzöpfen (Tentakeln) bei großer Hitze scharf braten und würzen. Anschließend aus Pfanne nehmen.

In die Pfanne mit dem gekochten Reis die Erbsen, Paprika und Hähnchenwürfel untermischen und mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Paprikapulver abschmecken. In eine Servierpfanne umfüllen und mit Calamaretti, Garnelen und Muscheln anrichten. Mit Zitrone und Blattpetersilie garnieren.

Für die Aioli:

½ Zitrone, Abrieb
3 Knoblauchzehen
100 ml zimmerwarme Milch, 3,5% Fett
150 ml Sonnenblumenöl
75 ml Olivenöl
¼ TL Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Mit Milch, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb in einen hohen schmalen Mixbecher geben (Durchmesser nicht viel größer als Pürierstab). Mit dem Mixstab pürieren, beide Ölsorten vermischen und unter ständigem Mixen langsam das gesamte Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmal abschmecken.

Für die Tostatos:

4 Scheiben feinporiges Baguette
2 EL Olivenöl
Meersalz, zum Bestreuen

Öl in einer Pfanne erhitzen, Salz einstreuen, Brotscheiben beidseitig goldbraun braten.

Gericht in Paella-Pfanne anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 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

Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln.
- 2. Wahl: weltweit, Aquakultur: Bodenkultur (die Jungmuscheln stammen aus Wildfang)

Laut WWF sind **Calamaretti (Tintenfische)** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47: Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)