

# Die vielseitige Paella

Die Paella kommt ursprünglich aus der Region Valencia. Der dafür nötige Reis, den die Mauren nach Spanien brachten, verbreitete sich dort rasch als Grundnahrungsmittel. Heute wird die original valencianische Paella mit Hühnchen- und Kaninchenfleisch zubereitet; in anderen Regionen wird dies je nach Geschmack variiert. Besonders lecker ist die Paella mit Meeresfrüchten, die man zusätzlich noch mit Fischstücken anreichern kann. In einer vegetarischen Variante lässt man einfach alle Zutaten mit tierischem Eiweiß weg und nimmt stattdessen Gemüse nach Wahl.

Nachfolgend stellen wir Ihnen ein Rezept für Paella mit Meeresfrüchten und Fisch vor. Für die Zubereitung benötigt man eine große, nicht allzu tiefe Pfanne.

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rundkornreis (Risotto- oder Paellareis)
- 300 g Seeteufel in Stücken (oder ein anderer Fisch mit festem Fleisch)
- 150 g Muscheln (ohne Schale)
- 150 g Tintenfischringe
- 8 Garnelen, entdarmt
- 1 größere rote Paprikaschote
- 1 große Tomate
- 200 g TK-Erbsen, aufgetaut
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Petersilie
- 2 Esslöffel edelsüßer Paprika
- mehrere Safran-fäden oder Safranpulver
- Salz, Cayennepfeffer
- Olivenöl
- 2 Zitronen
- ca. 1-1,2 Liter Fischfond



## Zubereitung:

Paprikaschote in Streifen und die Tomate in Würfel schneiden.

Die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Petersilie fein schneiden.

In einem großen Topf den Fischfond erhitzen und den Safran hinzugeben.

In der Pfanne 4 Esslöffel Öl erhitzen, Salz zugeben und darin die Seeteufelstücke, die Muscheln, die Tintenfischringe und die Garnelen nacheinander kurz braten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Evtl. etwas Öl in die Pfanne dazugeben und darin zunächst die Paprikastreifen leicht anbraten, dann den Knoblauch zufügen.

Die Temperatur verringern und den (noch rohen) Reis beifügen und unter Umrühren leicht anbraten.

Die Tomate und Petersilie zufügen; schließlich das Paprikapulver unter stetem Umrühren zugeben.

## Die vielseitige Paella

Den Großteil des heißen Fischfonds (mind. 800 ml) dazu gießen, alles aufkochen lassen und ca. 15-20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert und der Reis weich ist; dabei, wenn nötig, noch Fischfond nachgießen; abschmecken.



Guten Appetit – ¡Buen provecho!

Nun die Erbsen unterrühren, anschließend den Fisch und die Meeresfrüchte hinzufügen.

Die Garnelen und die geviertelten Zitronen kreisförmig darauf anordnen und alles heiß werden lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und servieren.



Foto des Partnerschaftsring Braunfels