

Rezept Paella

Die Paella ist ein bekanntes spanisches Reis-Gericht, die wohl bekannteste Version wird mit Meeresfrüchten zubereitet.

Zutaten für 4 Personen:

250 g Paella-Reis (Rundkorn-Reis)

300 g Seezunge

200 g Tintenfisch-Ringe

10 kleine Miesmuscheln

10 Garnelen

150 ml Weißwein

100 ml pürierte Tomaten

1 l Fischfond

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

eine Prise Safranfäden

4 EL Öl

1 Zitrone

Außerdem braucht man noch:

eine Paella-Pfanne

Alu-Folie

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, den Stiel, das Kerngehäuse und die weißen Trennwände entfernen.

Anschließend die Paprika in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Fisch ebenfalls mundgerecht würfeln.

In einer Paella-Pfanne das Öl erhitzen, die Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten.

Danach die Tintenfischringe und den Fisch zufügen und mit einer ordentlichen Prise Meersalz würzen und eine Prise Safran

überstreuen.

Anschließend den Paella-Reis in die Pfanne geben und solange braten, bis der Reis glasig wird. Erst mit dem Weißwein ablöschen, die pürierten Tomaten und den Fischfond zugeben, kurz umrühren.

Die Paella nun solange auf dem Herd köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgesogen hat, dies dauert ca. 15 min.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Nach der Kochzeit die Garnelen auf die Paella legen und die Miesmuscheln aufrecht in den Reis „stecken“.

Mit einer Alu-Folie die Paella abdecken, so können sich die Muscheln während des Backens im Ofen öffnen.

Die Paella nun für 5 min in den Backofen geben.

Die Zitrone in Spalten teilen und die fertige Paella damit dekorativ belegen, fertig ist die Paella zum servieren.

[Zurück zu den Fischrezepten](#)

[Zurück zu den Spanischen Rezepten](#)