

# Rezept spanische Paella

Das Rezept für Paella ist etwas aufwändig aber der Aufwand lohnt sich. Wer keine Meeresfrüchte mag kann seine Paella natürlich auch ohne Muscheln und Scampis zubereiten. Holen Sie sich mit diesem Rezept ein Stück Urlaub nach Hause.

## Zutaten:

### Reis

1 kg Rundkornreis  
2 EL Butter  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 l Rinderbrühe, Hühnerbrühe oder Würfelbrühe  
2 Döschen Safran  
Salz, frischgemahlener Pfeffer

### Gemüse

400 g Erbsen (frische oder Tiefkühlware)  
1 kg Tomaten (Typ Pelati)  
4 rote Paprikaschoten  
4 grüne Paprikaschoten  
2 Karotten

### Fleisch

4 ganze Hühnerbrustfilets  
4 Hühner Oberschenkel  
4 Kaninchenkeulen

1 Schweinefilet  
2 EL Pflanzenöl (Typ Erdnußöl, Sonnenblumenöl)  
0,1 l Rinderbrühe oder Würfelbrühe  
Salz, frischgemahlener Pfeffer

### **Meeresfrüchte**

500 – 1000 g Scampis  
2 EL Olivenöl  
1 EL Olivenöl (Typ virgine)  
1 kg Miesmuscheln  
0,2 l trockener Weißwein (Typ Riesling)  
2 Knoblauchzehen  
1–2 EL Olivenöl  
Salz, frischgemahlener Pfeffer

### **Zubereitung**

Das Backrohr auf 180° C vorheizen.  
Kontrollieren, ob die Paellapfanne in den Ofen passt.

### **Reis:**

Wie das Rezept von Risotto, Grundrezept bereiten, nur kommt kein Käse hinein und die Mengen müssten angepasst werden.

Die Karotten bei Beginn der Zubereitung des Risottos, dem Reis zugeben.

5 Minuten vor Ende der Garzeit, alle Zutaten außer den Karotten, in die Paellapfanne geben. Die Pfanne in den Ofen geben.

### **Gemüse:**

Tomaten anritzen und im kochenden Wasser kurz blanchieren und die Schale entfernen.

Die Tomaten entkernen und das Fruchtwasser entfernen und in Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, Trockentupfen, schälen und in Spalten schneiden.

Die Karotten waschen, schälen, die 2 Enden entfernen und in Würfel schneiden.

Die TK – Erbsen bereit halten und max. 7 min vor Schluss der Garzeit der Paella zugeben.

### **Fleisch:**

Von allen Fleischsorten die Häute entfernen, waschen und Trockentupfen.

Außer dem Kaninchen, alles restliche Fleisch in mundgerechte Stücke zuschneiden.

Die Brühe für das Fleisch aufsetzen.

Alle Stücke kräftig anbraten, bis diese eine braune Farbe haben.

Salzen und Pfeffern.

Mit der Brühe ablöschen und das Fleisch ca. 30 min, mit geschlossenem Deckel, köcheln lassen.

Das Fleisch bereit halten.

Ca. 5–10 min vor Ende der Garzeit der Paella, das Fleisch zugeben.

### **Meeresfrüchte:**

Scrampi in Fett anbraten, würzen und Warmstellen.

Ca. 5 vor Ende der Garzeit der Paella, die Scampi zugeben.

Die Säuberung von Muscheln ist (leider) eine aufwändige Sache.

Auf Sand mag kein Feinschmecker (seit Ihr doch alle) beißen (es knirscht sonderbar). Zu allererst sollten die optisch beschädigten Muscheln entfernt werden. Eine sehr große

Schüssel vorbereiten, in welche die Muscheln zugegeben werden können. Mit Wasser auffüllen.

Nochmals Kontrolle nach anderem Meeresgetier. Gründlich alles vermischen und den gesamten Inhalt in ein Sieb ausschütten. Nun jede, einzelne Muschel von ihrem ‚Bart‘ entfernen (an diesen ‚Fäden‘ befestigen sie sich). Klar, viel Arbeit, muss aber sein um ein optimales Gericht entstehen zu lassen.

Die Schüssel mit allen ‚entbarteten‘ Muscheln wiederum mit Wasser auffüllen. Kräftig durchmischen (ich nehme dazu immer einen großen Kochlöffel). Kurz stehen lassen und es zeigt sich, dass Sand sich am Boden der Schüssel ablagert.

Ausschütten, erneut waschen, all dies solange, bis sich am Boden der Schüssel kein Sand mehr zeigt. Es ist geschafft! Stehen lassen. Falls auffallen sollte, dass den Muscheln Luftblasen entweichen sollten, keine Angst, es sind immer noch lebende Kreaturen.

Das Öl erhitzen, die geschnittenen Knoblauchzehen kurz anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Den Wein zum Kochen bringen und die Muscheln für max. 9 min zugeben.

Die Muscheln abseihen und sofort der Paella zugeben.

Die Muscheln wirklich zum Schluss bereiten.

[Zurück zu den Spanischen Rezepten](#)

[Zurück zu den Fischrezepten](#)