# Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten

**Für 4 Personen:**

**Für den Fischfond:**

| | | |
|---|---|---|
| 1.5 kg Fischkarkassen | 1.5 l Wasser | 200 ml Weißwein |
| 100 ml trockener Wermut | 1 Knolle Fenchel | 1 Knolle Sellerie |
| 2 Zwiebeln | 1 Zehe Knoblauch | 50 g weiße Champignons |
| 2 frische Lorbeerblätter | 1 EL schwarzer Pfeffer | |

**Für Oktopus und Muscheln:**

| | | |
|---|---|---|
| 1 kleiner frischer Oktopus | 500 g Miesmuscheln | 0.5 Knolle Fenchel |
| 1 Stange Sellerie | 1 Zehe Knoblauch | 1 Schalotte |
| Olivenöl | 200 ml Weißwein | |

**Für die Reispfanne:**

| | | |
|---|---|---|
| 300 g Paella-Reis | 2 Schalotten | 1 l Fischfond |
| 1 scharfe Chilischote | 1 Stange Sellerie | 0.5 Paprikaschote |
| 2 Zehen Knoblauch | 0.5 Knolle Fenchel | 4 Tomaten |
| 200 ml Weißwein | 100 ml roter Portwein | Salz, Pfeffer, Olivenöl |
| 2 Doradenfilets | 400 g Tintenfisch | 12 rohe Garnelen |
| 1 Bund Petersilie | | |

**Für den Fischfond:**

Karkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien und Blutreste entfernen. Bei der Zugabe von Köpfen möglichst die Kiemen entfernen. Die Karkassen nach dem Säubern 10 Minuten wässern. Dabei das Wasser mehrmals austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse, Champignons und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden.

Karkassen, Gemüse, Pilze und Gewürze in einen großen Topf geben. Kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und alles etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt.

Ein feines Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Fond nach und nach hineingießen.

**Für Oktopus und Muscheln:**

Den Oktopus etwa 45 Minuten in Salzwasser köcheln lassen. Er sollte schön weich und aromatisch sein. Anschließend in Stücke schneiden. Auch die Muscheln vorkochen. Dafür Fenchel, Sellerie, Knoblauch und Schalotte putzen/schälen und in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und in Olivenöl anschwitzen. Muscheln, etwas Salz und Weißwein hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Sud zum Ende der Garzeit in die Reispfanne geben - nicht geöffnete Exemplare aussortieren. Wer mag, kann einen Teil der Muscheln auslösen.

**Für die Reispfanne:**

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie, Paprika und Fenchel säubern und in kleine Würfel schneiden. Tomaten entkernen, häuten und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer breiten und hohen Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse bis auf die Tomaten darin farblos anschwitzen. Den Reis hinzufügen und mit den Zutaten vermengen.

Fischfond angießen und unter ständigem Rühren kochen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist. Dann wieder Fischfond oder Weißwein hinzufügen und wieder einkochen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist.

Zum Ende der Garzeit Portwein, Muscheln mit Sud, Oktopusstücke und Tomaten hinzufügen. Parallel die Fischfilets und Meeresfrüchte zubereiten.
Tintenfischtuben gegebenenfalls ausnehmen, etwas salzen und in Olivenöl 2- 3 Minuten braten. Danach zum Reis geben. Garnelen säubern, leicht salzen und ebenfalls 2-3 Minuten braten, dann zum Reis geben.
Die Haut der Fischfilets mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen, in größere Stücke schneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf den Hautseiten etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wenden und kurz auf der Fleischseite weiter braten.
Die Reispfanne mit den Meeresfrüchten auf Teller geben, die gebratenen Fischfilets darauf setzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rainer Sass am 15. November 2023