

Paella mit Fisch und Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für die Paella:

200 g Fischfilet	75 g Calamares	100 g Miesmuscheln
6 Riesengarnelen	100 g Paella-Reis	50 g frische Erbsen
1 Fleischtomate	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ rote Peperoncini	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehen
50 ml Weißwein	250 ml Fischfond	1 EL Olivenöl
1 Brief gemahl. Safran	1 TL Meersalz	Salz

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb, Frucht Olivenöl

Für die Paella:

Das Öl in einer Paellapfanne warm werden lassen.

Fisch von möglichen Gräten befreien und in Stücke schneiden.

Calamares putzen und in Ringe schneiden. Garnelen vom Darm befreien.

Fisch und Calamares salzen und zusammen mit Garnelen kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln in das kochende Wasser geben und 3-4 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Lauchzwiebeln putzen, den grünen Teil abschneiden und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Weißen Teil der Zwiebeln fein schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Paprika und Peperoncino von Scheidewänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Zur Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und mitbraten. Dann Reis begeben und unter Rühren anschwitzen, bis er glasig ist. Wein zugießen und vollständig einkochen lassen.

Fischfond und Safran begeben und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Ggf. nachsalzen.

Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Tomate entkernen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebelringe, Tomate und Erbsen zum Reis in die Pfanne geben und unterheben. Bei kleiner Hitze 10 Minuten weiterköcheln. Nicht mehr umrühren! Alle Fischstücke und Meeresfrüchte sowie die Muscheln mit der Öffnung nach oben auf der Paella verteilen. Pfanne zudecken und 5 Minuten fertig köcheln.

Für die Garnitur:

Vor dem Servieren Paella mit wenig Olivenöl beträufeln und mit etwas Zitronenabrieb sowie Zitronenschnitze garnieren.

Reto Hagger am 25. August 2025