

Paella mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Muschelsud:

250 g Miesmuscheln	1 Tomate	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	60 ml Weißwein	240 ml Gemüsefond
1 Zitrone	2 Lorbeerblätter	25 g Ingwer
3 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Schwarze Pfefferkörner	Salz	

Für die Meeresfrüchte:

1 Calmari-Tube mit Tentakel	4 Garnelen	200 g Rotbarschfilet
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL getrockneten Oregano	1 Rosmarinzwig	1 Thymianzwig
Cayennepfeffer	Chili	Salz

Für die Paella:

125 g Langkorn-Reis	1 rote Paprika	100 g TK-Erbesen
1 Zwiebel	2 Frühlingzwiebel	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Teelöffel Safranfäden	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver
1 Zweig glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Petersilienzweige	1 Zitrone
---------------------	-----------

Für den Muschelsud:

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Muscheln in ausreichend sprudelndem Wasser für 3 Minuten abkochen lassen.

Zwiebel abziehen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anglasieren. Mit Weißwein ablöschen und den Fond hinzugießen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomate waschen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen und trockenwedeln, anschließend hacken. Knoblauch, Tomaten und Petersilie in den Sud geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Lorbeerblätter, Ingwer und Pfefferkörner ebenfalls in den Sud geben. Safran hinzugeben und mit Salz abschmecken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und dazutun. Die Muscheln in den Sud einlegen und 3 Minuten garen.

Für die Meeresfrüchte:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Cayennepfeffer, Paprika, Rosmarin, Thymian, Oregano, Chili und Salz vermengen. In einer Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch und die hergestellte Gewürzmischung zu einem Gewürz-Öl vermischen. Die Garnelen am Rücken einschneiden und putzen. Calmar waschen, putzen und die Tentakeln abtrennen. In Scheiben schneiden. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Calamari, Garnelen und Fisch für 3-5 Minuten braten. Dabei mit dem Gewürzöl bestreichen.

Für die Paella:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Paprika waschen, entkernen und Würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anglasieren. Geräuchertes Paprikapulver hinzugeben und bei geringer Temperatur kurz mitrösten. Reis hinzufügen und kurz mitdünsten. In einem weiteren Topf den Gemüsefond erhitzen und mit Safran und etwas Salz verrühren. Danach den heißen Gemüsefond zum Reis geben.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Danach kleinhacken und dem Reis hinzugeben. Unter regelmäßigem Rühren für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Früh-

lingszwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Erbsen zum Reis geben.

Die Hälfte von Fisch, Calamari, Garnelen und Muscheln vorsichtig dem Reis untermischen. Bei Bedarf etwas Muschelsud hinzufügen.

Abgedeckt ein paar Minuten ruhen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone in Spalten schneiden.

Das Gericht mit den restlichen Muscheln, Garnelen und dem Fisch anrichten. Mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren und servieren.

Gabriele Jelinek am 22. Mai 2019