

Paella mit Meeresfrüchten

Für 4 Personen

300 g Paella-Reis	800 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein
3 EL Olivenöl	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 rote Spitzpaprika	200 g stückige Tomaten	12 Garnelen
200 g Tintenfisch	200 g Fischfilet	1 Tasse TK-Erbsen
Zitronenspalten	Petersilie	500 g Miesmuscheln
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Glas Weißwein
Salz		

Muscheln abwaschen und gut säubern, einige Muscheln beiseitelegen. Sie kommen später gemeinsam mit den weiteren Meeresfrüchten zur Paella und sorgen für eine schöne Optik. Die restlichen Muscheln vorgaren. Dazu Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Petersilie in einem Topf farblos anschwitzen. Die Muscheln hineingeben, Weißwein angießen und leicht salzen. Den Topf verschließen und die Muscheln 2 Minuten garen. Danach die Schalen entfernen und Muscheln und Sud beiseitestellen.

Paprika entkernen und würfeln. Alternativ im Backofen übergrillen und anschließend die Haut abziehen. Frische Tomaten auf einer Küchenreibe reiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Fischfond erhitzen und den Safran darin ziehen lassen.

Die Meeresfrüchte und die Fischfilets gut säubern. Die Tintenfische in Ringe und die Fischfilets in größere Würfel schneiden. Die Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

Olivenöl in einer großen Paella-Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin glasig anschwitzen. Knoblauch dazugeben.

Geriebene Tomaten oder Tomaten aus der Dose einrühren und 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Das Paprikapulver unterrühren.

Den Reis in die Pfanne geben und 1-2 Minuten anschwitzen.

Fischfond, Weißwein und Safransud angießen und alles einmal umrühren. Ab jetzt mit dem Rühren sehr vorsichtig sein, da sich am Boden eine Kruste bilden soll. Der Paella-Reis sollte aber nicht anbrennen. Bei Bedarf etwas auflockern.

Nach 10-12 Minuten den Reis probieren. Ist er außen schon weich und im Kern noch bissfest, die Meeresfrüchte und die Erbsen hinzufügen und unterheben. Garnelen, Muscheln, Tintenfisch und Fischstücke auf dem Reis verteilen und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. So können Fischfilets und Meeresfrüchte im Dampf garen und ihr Aroma an die Paella weitergeben. Insgesamt etwa 5-6 Minuten garen. Am Ende die Hitze für 1-2 Minuten leicht erhöhen, damit die Reisschicht am Pfannenboden schön knusprig wird.

Die Paella mit gehackter Petersilie bestreuen und die Meeresfrüchte sowie das vorgegarte Muschelfleisch mit dem Sud locker mit Reis und Soße vermengen. Die Pfanne auf Teller verteilen. Mit Zitronenspalten servieren und nach Geschmack mit je 1 großen Garnele dekorieren.

Statt Miesmuscheln kann man auch Venusmuscheln verwenden.

Zora Klipp am 20. August 2026