



Wine in Black  
GOURMET



Mit freundlicher  
Unterstützung von  
**Kitchen Stories.**

## Einfache Paella mit Meeresfrüchten

„Ich dachte immer, dass es zu kompliziert wäre, Paella zu Hause zu kochen. Aber dieses Rezept gelingt einfach immer und ich habe es schon oft für Freunde gekocht.“



**Vorbereitungszeit:** 30 Minuten  
**Passt zu:** Sauvignon Blanc



### Zutaten für 4 Portionen

<b>300 g</b>	Paellareis	<b>200 ml</b>	Weißwein
<b>200 g</b>	Garnelen	<b>1 g</b>	Safran
<b>200 g</b>	Tintenfisch	<b>100 gr</b>	Erbsen
<b>300 g</b>	Miesmuscheln	<b>½</b>	Zitrone (Saft)
<b>1</b>	Zwiebel		Olivenöl zum Braten
<b>1</b>	Zehe Knoblauch		Salz
<b>2</b>	Paprika		Pfeffer
<b>1000 ml</b>	Fischfond		Basilikum zum Servieren



### Utensilien

Schneidebrett, große Pfanne, Geschirrtuch, Zitruspresse, Messer

## Zubereitung



**1/6**  
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen und Tintenfisch vorbereiten.



**2/6**  
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen und Tintenfisch ca. 5 Min. braten, danach herausnehmen und beiseitestellen.



## Unser Wein-Tipp



Weißwein · Spanien · Sauvignon Blanc

### Sauvignon Blanc ‚Gorrión‘ Rueda 2016 Bodegas Álvarez y Díez

Das berühmte Rueda-Weingut Álvarez y Díez legt mit dem ‚Gorrión‘ 2016 wieder einen glänzend aufgelegten Sauvignon Blanc vor, der mit expressiver Frucht und betörender Frische einen Riesenspaß macht!

Das herrlich ansprechende Bouquet eines Sauvignon Blancs mit Zitrusnoten, tropischen Früchten, Stachelbeere, weißen Blüten wird durch die Melange saftiger Frische, feiner Frucht und glockenklarer Mineralität ergänzt. Der perfekte Begleiter zur aromenintensiven und vielfältigen Paella!



3/6

Erneut etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. anschwitzen, danach Reis und Paprika dazugeben und ca. 2 Min. dünsten.



4/6

Mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Safran dazugeben, verrühren und die Flüssigkeit aufkochen lassen.



5/6

Herd auf kleine bis mittlere Hitze zurückdrehen und köcheln lassen bis fast die komplette Flüssigkeit vom Reis aufgesogen wurde. Muscheln hinzugeben und ca. 5 Min. abgedeckt garen lassen. Danach Garnelen und Tintenfisch dazugeben und ohne Deckel ca. 5 Min. weiterköcheln, oder bis die komplette Flüssigkeit aufgesogen ist. Erbsen unterrühren.



6/6

Mit einem Geschirrtuch bedecken und ca. 5 Min. ziehen lassen. Anschließend nicht-geöffnete Muscheln aussortieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Basilikum servieren. Guten Appetit!



### Nährwerte pro Portion

kcal.	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
466	40 g	3 g	56 g

Guten Appetit!



Weitere Rezepte von Kitchen Stories finden Sie [hier](#).