



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

300 g	Paellareis	200 ml	Weisswein
200 g	Garnelen	1 g	Safran
200 g	Tintenfisch	100 gr	Erbsen
300 g	Miesmuscheln	½	Zitrone (Saft)
1	Zwiebel		Olivenöl zum Braten
1	Zehe Knoblauch		Salz
2	Paprika		Pfeffer
1000 ml	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 ‚Gorrion‘ Rueda 2016 Bodegas Álvarez y Díez

Das berühmte Rueda-Weingut Álvarez y Díez legt mit dem ‚Gorrion‘ 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.

466

Eiweiss

40 g

Fett

3 g

Kohlenhydr.

56 g

Guten Appetit!
W

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