



Wine in Black
GOURMET



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



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	$\frac{1}{2}$	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.



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!
Ⓜ