

Gasthof Kreuz Traßdorf

Fisch- und Meeresfrüchtepaella

Zutaten für 4 Personen:

300 gr. Meeresfischfilets in kleinen
Stücken gemischt
(Dorade, Meerwolf, Brasse,
St.Petersfisch usw.)
200 gr. Crevetten
4 St. Riesengarnelen
200 gr. Muscheln (Venus-, Mies-
oder Teppichmuscheln)
200 gr. Sepia (Tintenfisch)
¼ lit. Olivenöl
350 gr. Rundkorn- oder Risottoreis
¼ lit. Weißwein
1 lit. Fischfond (oder Hühnerbrühe)
1 gr. Safran
4-8 Knoblauchzehen gehackt
200 gr. Zwiebeln gehackt
600 gr. Gemüse in Würfeln
(Paprika, Zucchini, Erbsen, Karotten,
Fenchel, Lauch, Kefen usw.)
Salz Pfeffer Zitrone
Schnittlauch Petersil

Zubereitung:

Etwas Olivenöl in einer tiefen Pfanne (Paellapfanne) erhitzen, die mit Salz Pfeffer und Zitronensaft gewürzten Fischfilets beidseitig kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Im selben Öl Crevetten und Riesengarnelen anbraten, aus der Pfanne nehmen und ebenfalls beiseite stellen.

Nun nochmals etwas Olivenöl in die Pfanne geben, die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben, glasig anziehen lassen, den Ries dazugeben und kurz mitschwitzen lassen, mit dem Safran würzen, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond oder Hühnerbrühe aufgießen. Unter öfterem Umrühren zugedeckt dünsten lassen.

Während dessen in einer separaten Pfanne Olivenöl erhitzen, die Muscheln dazugeben, mit etwas Weißwein oder Fond ablöschen und zugedeckt kurz aufkochen lassen. Sollten sich dabei einige Muscheln nicht öffnen, sind diese zu entfernen da diese Muscheln dann nicht mehr genießbar sind.

Muscheln mit dem Fond aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der selben Pfanne mit etwas Olivenöl das Gemüse kurz anziehen und Würzen.

Wenn der Reis „al dente“ ist, das Gemüse dazugeben, die Muscheln mit den Fond dazugeben, eventuell nochmals etwas Fond dazugeben, kurz umrühren und nochmals zugedeckt 2 – 3 Minuten dünsten lassen. Nun die angebratenen Fischfilets, Crevetten und Riesengarnelen auf dem Reis verteilen.

In der Pfanne in welcher zuvor das Gemüse angezogen wurde nochmals etwas Olivenöl geben, erhitzen und die in feine Steifen geschnittene Sepia 15 – 20 Sekunden anschwitzen, mit Pfeffer und eventuell Salz würzen und über der Paella verstreuen.

Paella mit reichlich Schnittlauch und gehacktem Petersil bestreuen und in der Pfanne servieren.

Ps.: Die Sepia gut waschen, den Schnabel und das harte Fleisch um den Schnabel entfernen und in feine Streifen schneiden.

Die Sepiaringe wirklich nur 15 – 20 Sekunden anbraten, da sie wenn sie länger gebraten werden unwiderruflich zäh sind!!!!

Paella ist ein Reiseintopf in einer hohen Pfanne. Es gibt in jedem Landstrich von Spanien eigene Rezepte und es kommt in die Pfanne was dieser Landesteil aus Landwirtschaft und aus dem Garten hergibt. Paella gib es deshalb vom einfachen Gemüse – Reiseintopf bis zum Luxuseintopf mit Hummer und Langusten. Paella kann auch mit Hühnerfleisch, Kaninchen, Schweinefleisch, nur mit Gemüse oder auch gemischt mit Fisch, Huhn, Schwein und Gemüse gekocht werden. Wenn Sie eine Paella mit Schweinefleisch, Hühnerteilen (Keule, Flügel, Brüstchen) oder Kaninchen machen, diese Teile ebenfalls im Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Rohr fertig garen, und den Bratrückstand ebenfalls für die Zubereitung des Reises verwenden!!!