

Paella mit Meeresfrüchten

spanisches Reisgericht

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Die Paella (sprich Paëja) ist ein typisches spanisches Volksgericht. Es ist eine Art Eintopf. Sie wird in einer grossen flachen Pfanne zubereitet. Die Zutaten können beliebig variiert werden: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte oder Geflügel.

Reisgericht

Vorbereitung

Spanien

Kochzeit

Menge für

Angaben pro Person

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			
1	150	Gramm	Fleisch: Kaninchen, Schwein, Rind: oder
2	150	Gramm	Fisch
3	2	Stück	grosse Crevetten
4	2	Stück	Muscheln
5	100	Gramm	Tomaten
6	0.25	Stück	Peperoni
7	0.25	Stück	Zwiebel
8	0.5	Stück	Knoblauchzehe
9	80	Gramm	Reis trocken
10	0.5	Stück	Zitrone
11			Olivenöl
12			Weisswein
13			Salz
14			weisser Pfeffer
15			Safran: oder Colorante (Farbstoff)
16	1	Büchse/n	feine Erbsen

Paella mit Meeresfrüchten

spanisches Reisgericht

Anleitung Zubereitung

1	Das Fleisch in der mit Öl bedeckten Pfanne gut anbraten.
2	Das gebratene Fleisch herausnehmen, die geschnittenen Peperoni dünsten, dann die Zwiebeln begeben, danach die Tomaten und zuletzt den Knoblauch und das Fleisch. (Reihenfolge!). Reis, Wasser, Weisswein und Salz dazugeben.
3	Am Anfang darf man noch ein wenig rühren, gegen Ende sollte dies jedoch vermieden werden.
4	Bei Bedarf mehr Wein und Wasser zufügen.
5	Muscheln gut reinigen und eventuell im Salzwasser vorkochen und zusammen mit den Crevetten etwa 8 - 10 Minuten vor Schluss auf die Paella legen.
6	Gegen Ende die Erbsen über die ganze Paella verteilen. Wenn der Reis fast alle Flüssigkeit aufgesaugt hat und noch ein wenig "al dente" ist, Pfanne vom Feuer nehmen und 5 Minuten mit Alufolie bedeckt ruhen lassen.
7	Mit roten Peperonistreifen und Zitronenschnitzen fertig dekorieren. Tomaten grosszügig kalkulieren. Auf ein Kilo Reis 2 Kilo Tomaten.
8	Damit der Fisch nicht verkocht, erst etwa 10 - 12 Minuten vor Schluss zufügen.