



Fischpaella

Zutaten für 4 Portionen:

je 1 gelbe und rote Paprika
2 große Zwiebeln (200g)
4 Knoblauchzehen
250 g Miesmuscheln
300 g rohe Riesengarnelen
500 g Fischfilet (z.B.: Viktoriasee-Barschfilet und Wolfsbarschfilet)
4 EL Olivenöl
250 g spanischen Paellareis
500 ml Fischfond (Glas)
200 ml Weißwein
1 Dose Safran
Salz, Pfeffer
200 g tiefgekühlte Erbsen

Und so wird´s gemacht:

1. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Muscheln gründlich waschen. Garnelen und Fischfilets waschen und trocken tupfen. Fischfilets in mundgerechte Stücke teilen.
2. Öl in einer Paellapfanne erhitzen. Zuerst die Garnelen anbraten, bis sie eine schön rote Farbe angenommen haben. Herausnehmen und dann die Muscheln anbraten, bis sie sich geöffnet haben.

Muscheln und Garnelen beiseite stellen.

3. Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Reis zufügen und mit dem Fischfond und Weißwein ablöschen. Safran, Salz und Pfeffer zufügen und einmal aufkochen. Paellapfanne in den auf 200° C oder Gas: Stufe 4 gut vorgeheizten Backofen schieben. Ca. 15 - 20 Minuten im Ofen schmoren lassen. Danach Paprika, Garnelen, Muscheln, Erbsen und Fischfilets zum Reis geben. Paellapfanne mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen weitere 12 - 15 Minuten garen. (FIZ)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Tipp:

Sehr lecker schmeckt die Paella auch, wenn Sie eine Kräutermischung darüber geben: Hierzu eine unbehandelte Zitrone abreiben. Die Zitronenschale mit 1 Bund feingehackter Petersilie und 2 geschälten und fein gewürfelten Knoblauchzehen mischen. Die Kräutermischung vor dem Servieren über die Paella geben.