

Das Beste aus dem Meer direkt in die Pfanne

Paella

Zutaten (für 4 Personen):

- 350g Tintenfisch
- 300g Hähnchenflügel
- 300g Garnelen
- 200ml trockener Weißwein
- 1,5l Fischfond
- 400g Paella- oder Risottoreis
- 1 St. Zwiebel
- 2 St. Tomaten
- 1 St. Paprika
- 2 St. Knoblauchzehen
- 1 St. unbehandelte Zitrone oder Limette
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)
- Olivenöl

Abwandlung: 400g Seafoodmix (anstatt Tintenfisch),
200g halbe Grünschalensmuscheln und 250g Tintenfisch



Zubereitung:

Tintenfisch säubern und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten in heißes Wasser legen, bis sich die Haut leicht entfernen lässt, danach klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tintenfisch gut anbraten. Nach ca. 5 Minuten Zwiebeln und Paprika dazugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren braten. Anschließend die Garnelen und den Knoblauch hinzugeben und weitere 3-5 Minuten braten. Nun die Tomaten in die Paella geben, salzen und ein paar Minuten köcheln lassen. Hähnchenflügel separat goldbraun anbraten und mit den Garnelen zur Seite legen.

Den Reis in die Pfanne geben und etwas anbraten. Als nächstes den Weißwein hinzugeben und einkochen lassen. Nun den Reis mit der Hälfte des Fischfonds bedecken und bei starker Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Gelegentlich umrühren nicht vergessen!

Den Rest des Fischfonds hinzugeben und den Reis bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist. Nach Belieben abschmecken. Hähnchenflügel und Garnelen in die Pfanne geben. Vor dem Servieren noch 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Mit etwas Zitrone bzw. Limette und frischen Kräutern anrichten.
Guten Appetit!