

Exotische Paella

Für zwei Personen

Für die Paella:

150 g Riesengarnelen (Schale)	150 g Kaisergranat (Schale)	150 g Garnelen
100 g Minitintenfische	100 g Venusmuscheln, (Schale)	200 g Hähnchenbrustfilet
300 g Paella-Reis	100 g Kichererbsen	2 Zehen Knoblauch
1 Ananas	1 Mango	1 Zitrone
100 g Sesam	200 ml Sesamöl	100 ml Kokoswasser
250 ml Fischfond	2 EL Ahornsirup	3 g Safranpulver
20 g Paprikapulver	Chiliflocken	grobes Meersalz, Pfeffer

Für die Paella Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Paellareis darin kochen. Danach beiseite stellen, Wasser abgießen und im Topf zugedeckt abkühlen lassen.

Unterdessen eine Pfanne mit zwei Esslöffel Sesamöl erwärmen. Riesengarnelen und Kaisergranat darin mit Schale anbraten und warm stellen. In einer weiteren Pfanne mit Sesamöl Muscheln, Tintenfische und Garnelen ohne Schale dazugeben, rosa anbraten. Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse dazu geben. Hitze ausstellen und Deckel auf die Pfanne geben.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Chiliflocken, edelsüßes Paprikapulver, zwei Esslöffel Ahornsirup, 100 Gramm Sesam und ein Esslöffel Sesamöl zu einer Marinade vermengen. Hähnchenbrustwürfel darin einige Minuten ziehen lassen.

Mango schälen, entkernen und klein würfeln. Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen kleinen Teil der Ananas für die Garnitur beiseite stellen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und marinierte Hähnchenbrustwürfel darin scharf anbraten. Paellareis dazugeben mit anbraten. Fischfond und Safranpulver dazugeben. Bei geringer Hitze weiter garen und Flüssigkeit einkochen lassen. Tintenfisch, Muscheln und Garnelen ohne Schale, Kichererbsen und Kokoswasser unterrühren und alles vermengen. Anschließend Herd ausstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone schälen und würfeln. Mango-, Ananas- und Zitronenwürfel dazugeben und nochmals gut vermengen. Paellareis auf Tellern anrichten, Riesengarnelen und Kaisergranate in der Schale auf den Reis geben. Mit Ananas garnieren und servieren.

Wolfgang Heidkamp am 22. August 2016