

Paella mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

4 Riesengarnelen (Kopf, Schale)	4 Riesengarnelen	100 g Miesmuscheln
3 kleine Tintenfischtuben	200 g Arborio Reis	100 g grüne Bohnen
100 g TK Erbsen	3 Knoblauchzehen	2 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Peperoni	1 Zitrone
200 g gehackte Tomaten	800 ml Fischfond	20 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Safranpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Tintenfischtuben waschen und von Innereien und dem Rückgrat befreien. Säubern, trocken tupfen und die Tuben in Ringe schneiden.

Küchenfertige und ganze Garnelen waschen und trocken tupfen. Bei den ganzen Garnelen mit einem Messer den Rücken und Bauch entlang schneiden und den Darm entfernen. Danach Tintenfischringe mit allen Garnelen zusammen für ca. 3 Minuten in Öl anbraten und beiseitelegen. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Paprika und Peperoni waschen, aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika würfeln, Peperoni in Ringe schneiden. Grüne Bohnen waschen, abtupfen und von den Enden befreien.

Im Bratensatz der Garnelen Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Olivenöl anbraten. Dosentomaten, Peperoni und Safran hinzugeben. Den Reis ebenfalls hinzufügen und mit Fond und Weißwein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. 20 min kochen und 3 Minuten vor Schluss die Erbsen und Bohnen hineingeben.

Währenddessen die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen.

Sobald der Reis gar ist, die küchenfertigen Garnelen und Tintenfischringe unter den Reis rühren. Zum Schluss die Muscheln auf den Reis geben und mit den ganzen Garnelen garnieren. Eine Zitrone in Spalten schneiden und dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Popov am 11. März 2020