

# Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten

Für 4-6 Personen

## Fischfond:

1,5 kg Fischkarkassen	1,5 l Wasser	200 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut	1 Knolle Fenchel	1 Knolle Sellerie
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	50 g weiße Champignons
2 frische Lorbeerblätter	1 EL schwarzer Pfeffer	

## Reispfanne:

1 kleiner frischer Oktopus	500 g Miesmuscheln	300 g Paella-Reis
3 Schalotten	1 l Fischfond	1 scharfe Chilischote
2 Stangen Sellerie	$\frac{1}{2}$ Paprikaschote	3 Zehen Knoblauch
1 Knolle Fenchel	4 Tomaten	400 ml Weißwein
100 ml roter Portwein	Salz, Pfeffer, Olivenöl	2 Doradenfilets
400 g Tintenfisch	12 rohe Garnelen	1 Bund Petersilie

## Fischfond:

Die Fischkarkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien und Blutreste entfernen.

Bei der Zugabe von Köpfen möglichst die Kiemen entfernen. Die Karkassen nach dem Säubern nochmals 10 Minuten wässern.

Dabei das Wasser mehrmals austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse, Champignons und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Fischkarkassen, Gemüse, Pilze und Gewürze in einen großen Topf geben. 1,5 l kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und den Fischfond etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt.

Ein feines Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Fond nach und nach hineingießen. Es bleibt etwa 1 l Flüssigkeit übrig.

## Reispfanne:

Den Oktopus in Salzwasser etwa 45 Minuten köcheln lassen. Er sollte schön weich und aromatisch sein. Die Oktopusarme anschließend in Stücke schneiden.

Auch die Muscheln vorkochen. Dafür eine halbe Fenchelknolle, 1 Stange Sellerie, 1 Knoblauchzehe und 1 Schalotte in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und in Olivenöl anschwitzen. Nun die Muscheln, etwas Salz und 200 ml Weißwein hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 2-3 Minuten köcheln lassen. Sie sollten alle geöffnet sein. Die Muscheln mit Sud zum Ende der Garzeit in die Reispfanne geben. Wer mag, kann auch einen Teil der Muscheln auslösen. 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. 1 Stange Staudensellerie, Paprika und  $\frac{1}{2}$  Knolle Fenchel säubern und in kleine Würfel schneiden.

Tomaten entkernen, häuten und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer breiten und hohen Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse bis auf die Tomaten darin farblos anschwitzen.

Den Reis hinzufügen und mit den Zutaten vermengen. Den Fischfond angießen und unter ständigem Rühren soweit verkochen lassen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist.

Dann wieder Fischfond oder Weißwein hinzufügen und wieder einkochen lassen.

Den Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist. Immer wieder neuen Fischfond oder Wein hinzufügen und wieder einkochen lassen. Zum Ende der Garzeit den Portwein, die Muscheln mit Sud, die Oktopusstücke und Tomaten hinzufügen.

Parallel die Fischfilets und Meeresfrüchte zubereiten. Die Tintenfischtuben gegebenenfalls ausnehmen, etwas salzen und in Olivenöl 2-3 Minuten braten. Danach zum Reis geben. Die Garnelen säubern, leicht salzen und ebenfalls 2-3 Minuten braten, dann zum Reis geben. Die Haut der Fischfilets mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen, dann in größere Stücke schneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf den Hautseiten etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Filets wenden und kurz auf der Fleischseite weiter braten.

Die Reispfanne mit den Meeresfrüchten auf Teller geben, darauf die gebratenen Fischfilets setzen. Alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 29. Dezember 2019