

Meeresfrüchte-Paella

Für 2 Personen

Für die Paella:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika
6 grüne Oliven, entsteint	500 g Miesmuscheln	3 EL Olivenöl
100 g Tintenfischringe	1 Zweig Thymian	1 Msp Safran-Fäden
Salz, Pfeffer	150 g Rundkornreis	400 ml Geflügelfond
100 g Erbsen	150 g Garnelen ohne Schale	

Für den Safran-Tomatensud:

250 g Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	30 ml Olivenöl	400 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer, Zucker	1 Msp Safran-Fäden	

Für die Garnitur:

1 Zitrone	Basilikum
-----------	-----------

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Rauten schneiden. Oliven klein schneiden. Miesmuscheln putzen und waschen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Öl in einer in einer großen Kasserolle erhitzen und Tintenfischringe darin kurz anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen. Paprika, Thymian und Safran-Fäden zugeben und untermischen. Mit etwas Salz würzen. Den Reis hinzufügen, mit Geflügelfond ablöschen, dann in den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 15 Minuten dünsten. Während dessen den Reis ab und an mit einer Gabel auflockern. Dann Erbsen und die Oliven vorsichtig unterrühren und die Miesmuscheln draufgeben. Im Bedarfsfall noch etwas Geflügelfond zugießen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, obenauf einsetzen und weitere 5- 8 Minuten im Ofen garen, bis sich die Muscheln öffnen. Für den Sud Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymianblattchen abzupfen. 1 EL Olivenöl in einer flachen Kasserolle erhitzen, Zwiebeln farblos anschwitzen, Tomaten, Knoblauch und Thymian zugeben, kurz andünsten mit Tomatensaft aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, restliches Olivenöl und Safran zugeben, kurz erhitzen und abschmecken. In die Tellermitte Safran-Tomatensud geben. Die Paella darauf setzen und Zitrone und Basilikum garnieren.

Jörg Sackmann Montag, 17. August 2009