

Paella (Spanische Reispfanne)

Für 4 Personen

600 g Miesmuscheln	8 Garnelen (Größe 26/30)	2 Kaninchenkeulen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Fleischtomate
1 rote Paprika	100 g grüne Bohnen	3 EL Olivenöl
150 g Seeteufelfilet	1 Prise Safran	200 g Paella-Reis
500 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	1 Zitrone

Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen

Kaninchenkeulen im Gelenk durchschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomate und Paprika waschen, trocknen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und evtl. halbieren. In einer großen tiefen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet von beiden Seiten gut anbraten, dann Kaninchenkeulen dazu geben und ebenfalls anbraten. Garnelen, Muscheln, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Die Tomate auf einer groben Reibe reiben und dazu geben. Kurz köcheln, dann Fischfilet, Garnelen und Muscheln herausnehmen. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.)

Safran mörsern und mit Paprika und Bohnen unter den Bratansatz mischen. Reis hinzufügen, alles gut verrühren und die Brühe angießen. Solange köcheln lassen bis die Brühe verkocht ist. Dabei möglichst nicht umrühren.

Garnelen schälen, Muscheln nach Belieben aus der Schale lösen, Fischfilet in Stücke schneiden. Anschließend Fischstücke mit Muscheln und Garnelen wieder zugeben. Die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone gut abwaschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden. Paella auf Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. Januar 2016