

Rezept: Spanische Fisch-Paella

Zutaten für 4 Personen:

250 g Miesmuscheln, beispielsweise von "Deutsche See"
4 Meerbarbenfilets à 120 g, beispielsweise von "Deutsche See"
8 Riesengarnelen mit Schale, beispielsweise von "Deutsche See"
2 Hähnchenkeulen à 250 g
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
6 EL Olivenöl
350 g Risotto-Reis
1 l Hühnerbrühe
1/2 TL Safranfäden
150 g TK-Erbesen
2 unbehandelte Zitronen

Zubereitung (ca. 35 Minuten):

Die Hähnchenkeulen häuten und die Keulen am Gelenk halbieren. Salzen und pfeffern. Dann den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken. Beide Paprikaschoten vierteln, entkernen und in mundgerechte Streifen schneiden.

In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Paprikastücke darin 2 Minuten anschwitzen. Anschließend zur Seite stellen. Nun das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Hähnchenteile darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Jetzt den Knoblauch, die Zwiebel und den Risotto-Reis in die Pfanne geben und kurz glasig dünsten.

Die Brühe inklusive dem Safran aufkochen. Die Hälfte der Brühe und die Hähnchenteile zum Reis geben. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad 20-25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Muscheln und die Garnelen gründlich waschen und putzen, dabei offene Muscheln aussortieren. Die Paprikastücke und Erbsen unter den Reis mischen und die restliche Brühe zugießen. Dann die Garnelen, die Muscheln und die Meerbarben auf den Reis legen. Weitere 15 Minuten im Ofen garen.

Vor dem Anrichten die Zitronen in Spalten schneiden und nicht geöffnete Muscheln entfernen. Die Paella mit den Zitronenspalten garniert servieren.

Weitere Informationen und Bildmaterial:

a+o

Christine Haller
Telefon: 040 / 43 29 44 20
Fax: 040 / 43 18 99 94
Christine.Haller@a-und-o.com



deutschesee®
Fischmanufaktur

Andreas Kremer
Telefon: 0471 / 13 31 40
Fax: 0471 / 13 12 50
Andreas.Kremer@deutschesee.de

Quelle: "Deutsche See" Fischmanufaktur

Weitere Fischrezepte sowie viele Tipps & Tricks finden Sie im Internet unter www.deutschesee.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial:

a+o

Christine Haller
Telefon: 040 / 43 29 44 20
Fax: 040 / 43 18 99 94
Christine.Haller@a-und-o.com



Andreas Kremer
Telefon: 0471 / 13 31 40
Fax: 0471 / 13 12 50
Andreas.Kremer@deutschesee.de