#28

Zeitbedarf

40 min
10 min + 30 min

Schwierigkeit

SWISSSHRIMP

Seafood-Paella mit SwissShrimps

Paella ist das wohl bekannteste spanische Nationalgericht. Sein Name ist auf die Zubereitungsart in der Paellera, einer flachen Platte aus Metall, zurückzuführen. Seine kulinarische Heimat hat das köstliche Reisgericht in Valencia, doch zubereitet wird es natürlich im ganzen Land – je nach Region mit anderen Zutaten.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

300 g	SwissShrimps
100 g	frische Miesmuscheln
40 g	San-Marzano-Tomaten (Eiertomaten)
ca. ½ dl	Sonnenblümenöl
60 g	Chorizo, geschält und in Rädchen geschnitten
40 g	Tintenfischtuben, in Ringe geschnitten
1	kleine Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1	rote Peperoni, geputzt, entkernt und in Würfel geschnitten
125 g	Risottoreis (z.B. Carnaroli oder Arborio)
½	Safran-Briefchen (ca. 0,2 g)
1 dl	trockener Weisswein
5–6 dl	Shrimpsfond
50 g	Erbsen, tiefgekühlt
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	glattblättrige Petersilie, grob gehackt
1	Zitrone, geviertelt

Viva España

ZUBEREITUNG

1. Die Muscheln unter fliessendem kaltem Wasser waschen und die «Bärte» entfernen. Beschädigte Muscheln sowie geöffnete, die sich beim Antippen nicht verschliessen, aussortieren. Muscheln kühl stellen. Die Tomaten in einen Kochtopf mit siedendem Wasser geben. Sobald die Haut aufgeplatzt ist, Tomaten mit der Schaumkelle herausfischen und kalt abschrecken. Tomatenhaut abziehen und das Tomatenfleisch in Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in einer Paella-Pfanne erhitzen. Chorizo- und Tintenfischringe beifügen und kurz anbraten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni dazugeben und weiterdünsten. Den Reis beifügen, unter Rühren kurz mitdünsten, mit dem Weisswein ablöschen.
3. Die Miesmuscheln in die Pfanne geben, 3 dl Shrimpsfond und den Safran dazugeben. Ca. 7 Minuten sprudelnd kochen lassen, ab und zu umrühren, darauf achten, dass der Inhalt stets mit Flüssigkeit bedeckt ist.
4. Erbsen, Tomatenwürfel und restlichen Fond in die Pfanne geben und die ganzen Shrimps sorgfältig einbetten.
5. Anschliessend wenige Minuten zugedeckt weitergaren, bis der Reis bissfest ist und die Shrimps einen schönen rosa Farbton angenommen haben.
6. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen und mit den Zitronenschnitzen dekorieren.

Dazu passt: Oliven, Peperoncini oder geröstetes Knoblauch-Baguette

Zubereitung als Video

Webshop

Alle Rezepte auf
www.swissshrimp.ch/rezepte

SwissShrimp AG
Salzweg 6
CH-4310 Rheinfelden

FRISCH BEWUSST LOKAL