

Kochen mit Klaus

Meeresfrüchte-Paella

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 400 g TK-Seelachs, 250 g TK- Garnelen, 300 g Jakobsmuscheln,
- 1 Glas Meeresfrüchte-Mix, Olivenöl, 1 rote & weiße, Zwiebel,
- 3 Knobizehen, ½ Chili, 1 TL Safran, Salz, Pfeffer, 250 g Paella-Reis,
- 1 l Gemüsebrühe, 100 g Kirschtomaten, je 1 EL TK-Petersilie & Dill

Zubereitung:

1. Garnelen, Seelachs u. Muscheln antauen, Muscheln längs halbieren, Fisch würfeln. Brühe erhitzen, Garnelen, Seelachs u. Muscheln darin ca. 8 Min. garen, herausnehmen u. mit Zitronensaft beträufeln. Brühe aufheben. Einige Ringe von den Zwiebeln schneiden, Rest u. Knobi fein würfeln. Chili ohne Kerne fein hacken. Tomaten vierteln.



2. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln u. Knobi darin glasig dünsten. Meeresfrüchte-Mix abgießen u. mitbraten. Hitze reduzieren, Reis u. Safran zugeben u. unter ständigem Rühren 2-3 Min. anschwitzen. Brühe nach u. nach zugeben, ständig rühren, bis der Reis gar u. cremig ist u. die gesamte Brühe aufgenommen hat. Mit Salz u. Pfeffer würzen.



3. Tomaten, Garnelen, Muscheln mit Seelachs unterheben u. erwärmen. Kräuter unterheben.



Tipp des Chaoten:

Mit Zwiebelringen u. Petersilie garniert servieren. Lecker!



Erstellt von Klaus am 30.08.2013