

Rezept

Fisch-Paella mit Calamares

Ein Rezept von Fisch-Paella mit Calamares, am 11.12.2024

Zutaten

400 g festfleischiges Fischfilet (z. B. Rotbarsch)	300 g küchenfertige kleine Tintenfische
8 rohe geschälte Riesengarnelen	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
2 dünne Zucchini	200 g TK-Erbsen
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Fleischtomaten	4 EL Olivenöl
300 g Rundkornreis (z. B. Arborio)	Salz
Pfeffer	$\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
2 Döschen Safranpulver (0,2 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet und Tintenfische waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen ebenfalls waschen und abtrocknen. Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Erbsen antauen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Paella-Pfanne oder in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis dazugeben und unter Rühren braten, bis er glasig ist. Paprikastreifen und Zucchini hinzufügen, 3 Min. andünsten, salzen und pfeffern. Ein Drittel der Brühe mit Safran verrühren, angießen und aufkochen lassen. Tintenfischringe dazugeben und alles 10 Min. köcheln lassen.
3. Restliche Brühe angießen. Tomaten, Erbsen und Fischstücke unter den Gemüse-Reis mischen. Die Paella bei schwacher Hitze in 10 Min. fertig garen. Garnelen auf den Reis legen. Den passenden Deckel auflegen und bei schwacher Hitze 10 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.