

## Rezept

# Fischpaella

Ein Rezept von Fischpaella, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Zwiebeln	<b>4</b>	Knoblauchzehen
<b>4 EL</b>	Olivenöl	<b>1 l</b>	Gemüsebrühe
<b>1</b>	Döschen Safranfäden (0,1 g)	<b>400 g</b>	Rundkornreis
<b>400 g</b>	Tomaten	<b>150 g</b>	TK-Erbsen
Salz		<b>500 g</b>	Fischfilets (z. B. Schwertfisch)
<b>8</b>	größere rohe Garnelen in der Schale	1/2 Bund	Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. In 2 EL Öl andünsten. Die Brühe dazugießen und aufkochen. Safran zwischen den Fingern zerreiben und untermischen. Reis einrühren und 1 Min. kochen lassen.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Die Tomaten waschen und würfeln. Mit den Erbsen unter den Reis mischen und salzen. In die Backform füllen und mit Alufolie abdecken. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 20 Min. backen.
3. Fischfilets waschen, trockentupfen und würfeln. Die Garnelen am Rücken einschneiden, entdarmen und waschen. Petersilie waschen, fein hacken. Fisch, Garnelen und Petersilie auf dem Reis verteilen, mit dem übrigen Öl beträufeln und offen weitere 10 Min. garen.