

Rezept

Fischpaella

Ein Rezept von Fischpaella, am 05.12.2025

Zutaten

2	Zwiebeln	4	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl	1 l	Gemüsebrühe
1	Döschen Safranfäden (0,1 g)	400 g	Rundkornreis
400 g	Tomaten	150 g	TK-Erbsen
	Salz	500 g	Fischfilets (z. B. Schwertfisch)
8	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.