

Rezept

Paella mit Meeresfrüchten

Ein Rezept von Paella mit Meeresfrüchten, am 28.06.2026

Zutaten

1 Gemüsezwiebel	je 1 rote und grüne Paprikaschote
3 Stangen Staudensellerie	50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
1/2 Chilischote	300 g küchenfertige Kalmartuben
500 g frische Miesmuscheln	8 große, küchenfertige Garnelen (250–300 g)
100 ml Olivenöl	350 g Risottoreis
1 Tütchen gemahlener Safran (0,1 g)	1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
Salz	100 ml trockener Sherry (nach Belieben)
400 ml Fischfond (aus dem Glas)	100 ml Gemüsebrühe
100 ml passierte Tomaten	1 Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Oliven in dicke Ringe schneiden. Chili waschen und fein hacken. Kalmartuben waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Muscheln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten, noch vorhandene Pockenmuscheln und Barthaare entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen.
2. Das Öl in einem Bräter erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Tintenfischringe hinzufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Oliven, Chili, Safran und Kreuzkümmel unterrühren, salzen und mit dem Sherry ablöschen. Fond, Brühe und Tomaten dazugeben, aufkochen. Paella zugedeckt bei mittlerer Hitze ohne Rühren ca. 12 Min. kochen lassen.
3. Muscheln hochkant in den Reis stecken, Garnelen drumherum verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere ca. 5 Min. garen, dann bei ausgeschaltetem Herd noch ca. 5 Min. ziehen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben und der Reis das Wasser vollständig aufgesogen hat. Die Zitrone vierteln und zur Paella servieren.