

Rezept

Portugiesischer Meeresfrüchtereis

Ein Rezept von Portugiesischer Meeresfrüchtereis, am 28.06.2026

Zutaten

grobess Meersalz	1 kg frische Venusmuscheln
600 g ganze, große Garnelen (z. B. Größe 15 / 20)	250 g Shrimps
1 kg frische Miesmuscheln	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	½ Bund Koriandergrün
80 ml Olivenöl	3 Lorbeerblätter
50 g Butter	50 g Mehl
3 EL Tomatenmark	250 ml trockener Weißwein
400 g Langkornreis	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Piri-Piri-Öl (portugiesische; scharfe Würzsauce)	

Außerdem

großer Topf (6 l Fassungsvermögen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Reichlich kaltes Wasser zusammen mit 1 TL Meersalz in eine große Schüssel geben. Venusmuscheln prüfen, beschädigte oder geöffnete Muscheln wegwerfen. Venusmuscheln im Salzwasser ca. 2 Std. wässern. Das Wasser in dieser Zeit viermal wechseln und bei jedem Wasserwechsel erneut 1 TL Meersalz zugeben.
2. Die Garnelen und die Shrimps waschen und abtropfen lassen. Miesmuscheln sorgfältig reinigen, beschädigte Muscheln wegwerfen. In dem großen Topf den Boden ca. 1 cm hoch mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Miesmuscheln darin zugedeckt bei starker Hitze ca. 5 Min. kochen, dann aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Den Sud abseihen und aufheben. Muschelfleisch aus den Schalen holen und auf einem Teller zur Seite stellen.
3. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und den Rest fein hacken. Das Olivenöl im großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Lorbeerblätter hinzufügen und kurz andünsten. Die Butter dazugeben, schmelzen, das Mehl einstreuen und gut einrühren. Tomatenmark und Shrimps zugeben, kurz stark erhitzen und dann mit Weißwein ablöschen. Shrimps bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. garen. 750 ml Wasser zufügen und kurz aufkochen. Reis, Paprikapulver, 1 ½ TL Meersalz, Piri Piri und den Miesmuschelsud einrühren und den Meeresfrüchtereis zugedeckt ca. 5 Min. köcheln.

4. Den Topfinhalt gut umrühren, Garnelen untermischen und zugedeckt weitere 5 Min. köcheln. Gut umrühren, Venusmuscheln abgießen und untermischen. Die Reis Mischung zugedeckt weitere 5-8 Min. köcheln, bis sich die Muscheln öffnen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, die Konsistenz soll flüssig bleiben. Miesmuschelfleisch zum Reis geben, diesen zugedeckt noch 2 Min. köcheln, gut umrühren und das Koriandergrün darüberstreuen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Reis ca. 2 Min. ziehen lassen, auf sechs Tellern anrichten.