

Rezept

Quinoa-Paella mit Muscheln

Ein Rezept von Quinoa-Paella mit Muscheln, am 20.04.2024

Zutaten

1 Prise Safranfäden	100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Wasser + 1 TL Zitronensaft)
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika	2 Tomaten
300 g Miesmuscheln	3 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	150 g Quinoa
100 g TK-Erbsen	300 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
20 g Serrano-Schinken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 21 g F, 22 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Die Safranfäden im Weißwein einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen oder kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten grob würfeln.
2. Die Miesmuscheln gründlich unter kaltem Wasser abbürsten und die Bärte entfernen. Offene Muscheln kurz auf den Tisch klopfen. Wenn sie sich nicht schließen, wegwerfen; ebenso beschädigte Exemplare.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 3-5 Min. glasig schwitzen. Mit dem Safranwein ablöschen, die Muscheln zugeben und bei großer Hitze zugedeckt 4-5 Min. dämpfen, bis sie sich geöffnet haben. Ungeöffnete Exemplare wegwerfen. Die Muscheln herausnehmen und beiseitelegen.
4. Tomaten und Paprika in die Pfanne geben und 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Paprikapulver zugeben, kurz mitbraten, dann Quinoa und Erbsen untermischen. Die Gemüsebrühe angießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und die Paella bei kleinster Hitze 20 Min. köcheln lassen, dabei die ersten 10 Min. den Deckel auflegen.
5. In der Zwischenzeit den Schinken in kleine Stücke zupfen. Die Muscheln auf die Paella legen und zugedeckt in ca. 3 Min. wieder heiß werden lassen. Die Paella zum Servieren mit den Schinkenstückchen bestreuen.