

Rezept

Spanische Paella

Ein Rezept von Spanische Paella, am 16.05.2025

Zutaten

100 ml Weißwein	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
4 Hähnchenkeulen (je ca. 250 g)	1 Zwiebel
6 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer
200 g Riesengarnelen (roh, mit Schale, ohne Kopf)	500 g Venus- oder Miesmuscheln
100 g Chorizo (auch fein: eine andere scharfe Paprikasalami)	200 g Seeteufelfilet (auch fein: ein anderes Fischfilet mit festem Fleisch)
2 Toamten	100 g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprikaschote
6 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
300 g Rundkornreis (für Paella oder Risotto)	Paella-Pfanne (ersatzweise große ofenfeste Pfanne)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Den Weißwein in einem kleinen Töpfchen erhitzen und die Safranfäden dazugeben, beiseitestellen (in warmem Weißwein und ohne Fett entfalten sich Safranaroma und -farbe am allerbesten).

3. Die Hähnchenkeulen mit einem scharfen Messer halbieren, dabei versuchen, das Gelenk zu treffen. Zwiebel und Knoblauchzehen ungeschält ebenfalls halbieren. Alles mit 1 ¼ l Wasser, dem Lorbeerblatt und jeweils 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einen großen Topf geben und aufkochen. Bei geringer Hitze 20 Min. köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit die Garnelen schälen (Schalen nicht wegwerfen), den Rücken mit einem spitzen Messer längs anritzen, die dunklen Darmteile herausziehen. Muscheln waschen, bei Miesmuscheln auch die Bärte entfernen (das sind dünne Fasern, die aus der Muschel heraushängen – einfach abziehen). Alle kaputzen und offenen Muscheln aussortieren. Die Chorizo in dünne, das Seeteufelfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

5. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze Herausschneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen, die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote halbieren, Stiel und weiße Samen entfernen. Die Schote waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

6. Hähnchenkeulen aus der Brühe nehmen und gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Garnelenschalen mit der Brühe aufkochen, dann die Herdplatte ausschalten.

7. In einem zweiten großen Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Muscheln dazugeben, mit Safranwein ablöschen, Deckel auflegen und die Muscheln bei starker Hitze garen, bis sie sich geöffnet haben: Venusmuscheln sind nach ca. 3 Min., Miesmuscheln nach 4-5 Min. so weit. Muscheln mit einem Schaumlöffel aus dem Sud heben, einige Muscheln für die Garnitur beiseitelegen. Aus den übrigen Muscheln das Fleisch herauslösen. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Muschelsud zur Hühnerbrühe geben, dann alles zusammen durch ein feines Sieb gießen. Brühe abschmecken und ca. 1 l davon abmessen.

8. Den Backofen auf 180° vorheizen. Übriges Olivenöl in der Paella-Pfanne erhitzen. Darin die Hähnchenkeulen auf der Hautseite 10 Min. bei mittlerer Hitze braten, herausnehmen. Garnelen, Chorizo, Seeteufel und Paprika 1 Min. anbraten. Tomaten, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Thymian und Reis dazugeben, 1 Min. anbraten, mit der Brühe aufgießen, Hähnchenkeulen mit der Haut nach oben auf den Reis legen.

9. Die Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben und die Paella 20-25 Min. backen. Paella aus dem Ofen nehmen und das Muschelfleisch untermischen. Paella 5 Min. ruhen lassen, dann mit den Muscheln in der Schale garniert servieren.