



Fisch-Paella de marisco

Für alle die, welche diesen Sommer nicht in den Süden verreisen. Wir holen uns den Sommer auf den Tisch.

Mit dieser Paella de marisco gelingt es ganz bestimmt.

Sie ist einfach köstlich.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Kochzeit ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 – 5 Personen

1 kg Miesmuscheln
500 g Kalamares
200 ml Passierte Tomaten
4 Scampi
8 grosse Garnelen
1 grosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 EL Olivenöl
2 Brieflein Safran
1 EL Paprika edelsüss
1 Peperoncino
1.2 L Fischfond
400 g Reis (ich habe Langkornreis verwendet)

Zubereitung

Bevor wir mit der Zubereitung der Paella beginnen, müssen die Muscheln gesäubert werden. Die Miesmuscheln werden unter fließendem Wasser gründlich gereinigt. Bart aus den Muscheln ziehen. Unreinheiten mit einem scharfen Messer von den Muscheln kratzen. Sollten Muscheln bereits geöffnet sein, diese entsorgen. Muscheln in eine weite Pfanne mit etwas Olivenöl geben und auf grossem Feuer einige Minuten kochen lassen. In dieser Zeit sollten sich die Muscheln öffnen. Muscheln in ein Sieb abschütten und Flüssigkeit auffangen. Sollten sich nach dem Kochen verschlossene Muscheln im Sieb befinden, diese entsorgen.

Einige Muscheln könnt ihr in der Schale auf die Seite legen, restliche Muscheln aus der Schale nehmen. Alles zusammen beiseite stellen.

In einem weiteren Rezept habe ich aufgezeigt, wie ich mein Fischfond zubereite. Mit den entfernten Köpfe der Scampi und der Garnelen, lässt es sich ein feiner Fischfond zubereiten. Wenn ihr diese Arbeit nicht auf euch nehmen möchtet, müsst ihr auf gekauften Fischfond zugreifen. Für die 400 g Reis benötigt man 1.2 Liter Fischfond. Messt die Menge ab. Verwendet auch den Sud der Miesmuscheln.

Kalamares Säubern

Die Kalamares unter fließendem Wasser waschen. Mit beiden Fingern Vorsichtig den Kopf und die Gedärme vom Tubus (Körper) trennen. Rückgrat aus dem Tubus nehmen (ähnelt einem Plastikteil). Unter fließendem Wasser den Tubus auswaschen um allfällige schleimige Rückstände zu entfernen. Die „braun-violette“ Haut des Tubus abziehen. Leicht mit dem Fingernagel einritzen, so löst sich die Haut sehr einfach. Den Kopf von den Tentakeln trennen. Mit einem Messer oder mit den Fingern etwas hinter den Augen durchtrennen. Die Tentakel gegen oben drücken um die Zähne zu entfernen, falls man sie nicht weggeschnitten hat.

Das Ganze tönt etwas komplizierter als es in Wirklichkeit ist. Versucht es und ihr werdet sehen, dass es sehr gut funktioniert. Dazu habe ich bereits ein Video veröffentlicht, welches ihr [hier](#) anschauen könnt. Ansonsten fragt ihr den Fischhändler, ob er euch dabei behilflich sein kann.



Nach dem Säubern, werden die Kalamares in Ringe geschnitten. Tentakel zerkleinern. Die Kalamares in einem Sieb abtropfen.

Peperoncino entkernen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides bis zur Verwendung beiseite stellen.

Scampi mit Hilfe einer Schere an der Unterseite den Panzer etwas einschneiden. Bei den Garnelen die Därme entfernen.

In eine Paella-Pfanne oder in einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Scampi und Garnelen darin einige Minuten auf beiden Seiten anbraten. Zugedeckt an einem warmen Ort beiseite stellen.

Flüssigkeit in der Bratpfanne lassen. Gehackte Zwiebel und Knoblauch in die Bratpfanne geben. Etwas

andünsten. Danach die geschnittenen Kalamaresringe beifügen. Während ca. 5 – 10 Minuten dünsten lassen. Passierte Tomaten, gehackter Peperoncino und Fischfond dazu geben.

Die Kalamares weitere 2 – 3 Minuten kochen lassen. Mit der Paprika und dem Safran würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis dazu geben. Reis in der Pfanne verteilen aber nicht rühren. Ausgelöste Miesmuscheln dazu geben. Alles während ca. 10 Minuten köcheln lassen. Während dieser Zeit wird der Reis die Flüssigkeit aufnehmen/aufsaugen.

Garnelen, Scampi und die Miesmuscheln in der Schale sternenförmig auf der Paella schichten und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Paella sofort servieren.

Tipp

Bevor der Reis dazu gegeben wird, die Flüssigkeit unbedingt abschmecken.

Damit die Flüssigkeit im richtigen Mass vom Reis aufgezogen werden kann, sollte immer einen Teil Reis mit drei Teilen Flüssigkeit berechnet werden.

