

Paella, Reispfanne

Aus Valencia, mit Schweine- und Hühnerfleisch, Muscheln und Garnelen

Zutaten für 6 Portionen:

500 g spanischer Rundkornreis,
ersatzweise Arborio oder Vialone Risotto
1 Hähnchen (1,2 kg) küchenfertig
250 g Schweinelende
400 g Venusmuscheln
12 mittlere Garnelen,
(roh, ungeschält)
2 rote Paprikaschoten (300 g)
600 g Fleischtomaten
1 große Zwiebel
5 Knoblauchzehen
300 g Erbsen, frisch gepult oder TK
1 Döschen Safran (0,2 g)
1 TL Paprikapulver, mild
1 Lorbeerblatt
8 EL Olivenöl
1 ¼ Liter Fleischbrühe
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
3 Zitronen für die Fingerschalen



Zubereitung :

Für die Paella zuerst die Paprikaschote häuten. Dazu wird sie gewaschen, abgetrocknet und im Ganzen auf den Rost im Backofen gelegt und bei 220 °C Umluft gebraten bis die Haut blasen wirft und schwarz wird. Dann herausnehmen, abkühlen lassen bis man sie anfassen kann und die Haut abziehen. Das Kernhaus ausschneiden, die Schote aufschlitzen und in Streifen schneiden. Kerne gründlich entfernen.

Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser legen und dann die Haut abziehen. Dann die Tomaten vierteln, den grünen Stielansatz und die „schlonzigen“ Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die frischen Erbsen pulen oder die TK Erbsen auftauen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen häuten und fein hacken.

Das Hähnchen zerlegen und in möglichst kleine Stücke teilen. Die Schweinelende in Würfel schneiden. Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Offene Muscheln wegwerfen, sie sind verdorben. Die Garnelen abspülen. Die Fleischbrühe aufkochen.

Die Kunst des Paella-Kochens besteht darin, dass alles zum richtigen Zeitpunkt zugefügt wird, damit der Reis noch körnig, das Fleisch noch saftig und das Gemüse noch bissfest ist. Deshalb habe ich das Fleisch in einer getrennten Pfanne angebraten. Für die Paella habe ich die große Wok-Pfanne verwendet. Darin zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl angebraten. Den Arborio-Reis dazu gegeben und durchgeschwenkt, damit die Reiskörner vom Öl überzogen sind. Dann Safran und Paprikapulver darüber gestäubt und mit einem Teil der Fleischbrühe aufgegossen. Eine Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer und das angeknickte Lorbeerblatt zugeben. Nebenher werden die Hühner- und Schweine-Fleischstücke gebraten. Die Muscheln in etwas Brühe aufgekocht. Muscheln, die nach dem Kochen

nicht geöffnet sind, wegwerfen, sie sind verdorben. Der Arborio Reis benötigt etwa 25 bis 30 Minuten Garzeit. Hat der Reis etwa 20 Minuten gekocht, werden die Tomatenstücke und die Erbsen zugegeben.

Die Paella sollte am Ende feucht sein, aber ohne sichtbare Flüssigkeit. Also gibt man nur so viel Brühe zu, dass der Reis diese Brühe aufsaugen kann. Hat man zu viel Flüssigkeit in der Pfanne, lässt man den Deckel offen und mischt das Gericht kräftig durch.

Fünf Minuten bevor der Reis gar ist, gibt man das Fleisch zu und mischt es unter. Das Muschelfleisch wird ausgelöst und ebenfalls untergemischt. Die Garnelen werden getrennt gebraten und zusammen mit einigen Muschelschalen und den Paprikastreifen auf der Paella garniert.

Stellen Sie Fingerschalen mit Zitronenschnitzen bereit.

Hinweis: Garnelen in der Schale und Muschelschalen in der Paella sehen zwar recht dekorativ aus, die Paella isst sich jedoch leichter, wenn die Garnelen gepult und die Muscheln ausgelöst sind.