



Rezept der Woche

30. Juli 2007

Paella...

...oder das, was wir uns darunter vorstellen

Paella ist ein spanisches Gericht das es je nach Region und/oder Vorstellung des Kochs in vielen Variationen gibt.

Den meisten Paella-Rezepten gemein ist, dass die Rezepte auf Reis basieren und die in der Regel typisch gelbe Farbe durch Safran (ersatzweise Curcuma) erhalten, aber auch hier gibt es Abweichungen (z.B. schwarze Paella, da kommt die Farbe von der Tinte des Oktopus) . Es handelt sich um ein Eintopfgericht, das sich des hohen Aufwandes wegen natürlich besser für eine größere Personenzahl zubereiten lässt, das begründet sich auch in der Vielzahl der Verwendeten Zutaten.

Es ist auch ein bisschen Fantasie nötig, um eine leckere Paella zuzubereiten. Als Grundrezept könnte folgendes helfen.

Zutaten (Die Mengenangaben gelten pro Person):

1 Tasse rohen Reis (ob Sie rund- oder Langkornreis verwenden ist Geschmacksache, es funktioniert beides)

2 EL gehackte Zwiebel

1 kl gehackte Knoblauchzehe (geht auch ohne)

2 EL blanchierte grüne Erbsen

1 Handvoll blanchierte grüne Bohnen (Buschbohnen, Prinzessbohnen oder Keniabohnen)

2 EL gewürfelte frische, bunte Paprika

1 große blanchierte, enthäutete gewürfelte Fleischomate

2 Tassen Brühe (Fleisch- Fisch- oder Gemüse-)

1 EL Olivenöl

einige Safranfäden

1 kleine gehackte Chilischote (geht auch ohne)

100 -180 gr Fisch / Krabben / Muscheln / Muschelfleisch /Kaninchen/ Hähnchen / Schweinefilet / Lammfilet / Roastbeef /.....

(es geht mit allen Zutaten, aber auch nur mit einer, das ist Geschmacks- / Anschichts-Sache und muss individuell entschieden werden. Am besten schmeckt es immer mit frischen Zutaten, die der Saison entsprechend verfügbar sind, und, wie so oft im Leben, ist "weniger" manchmal "mehr").

Salz

Pfeffer

Zubereitung -> Siehe 2. Seite



Paella...

Zubereitung:

Man kann Paella mit nur einer der zuletzt genannten Zutaten, oder aber mit einer beliebigen Mischung (das gilt auch für die Auswahl der Gemüse, die Sie nach Geschmack und Saison verändern können) daraus zubereiten.

Dazu geht man wie folgt vor:

Fleisch/Fisch in Streifen schneiden und in der Paella-Pfanne im heißen Olivenöl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in der Pfanne die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig schwitzen.

Den rohen gewaschenen Reis, sowie die Gemüse kurz mitschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Safran und Chilischote würzen.

Das angebratene Fleisch sowie ggf. weitere Bestandteile (Muscheln, Fisch, Krabben) darauf legen.

Die Brühe angießen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen, dann zugedeckt im auf 180° vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten gar ziehen lassen, evtl. etwas Brühe nachgießen.

Das schmeckt! Dazu einfach Brot und Salat reichen. (ein Glas Wein nicht vergessen)