Paella: Ein Klassiker aus Spanien

Paella ist ein herzhaftes und deftiges Gericht, das in vielen Variationen zu finden ist, aber drei Bestandteile sind immer gleich: Reis, Safran und Olivenöl. Zusammen werden Reis, Fleisch und Meeresfrüchte mit einer Mischung aus Gemüse und Olivenöl und natürlich dem unverwechselbaren Safran zu einem geschmacksintensiven Gericht. Traditionell wird Paella im Freien in einer großen flachen Pfanne zubereitet, gelegentlich aber auch im Holzofen, da der Rauch des Holzofens noch zum Aroma beiträgt. Wer zuhause Paella zubereiten will, braucht eine flache Pfanne (ein Gasherd ist etwas besser, weil sich die Temperatur einfacher regulieren lässt). Wichtig ist, dass die Paella nicht gerührt wird, denn kurz vor Ende der Garzeit soll sie am Boden der Pfanne anbacken und der großflächig verteilte Reis eine aromatische Kruste bilden.



Zutaten für 6 Personen
Huhn, ca. 1 kg zerlegt
(optional: Hühnerschenkel zerteilt)
Kaninchen ca.½ kg zerlegt
150 g Schweinrippchen, zerlegt
150 g Chorizos
6 große Scampis, vom Darm befreit
½ kg frische Muscheln
200 - 300 g Kalmar
150 g Tintenfischringe
3 Knoblauchzehen (oder mehr)
100 ml Olivenöl
1 Bund Petersilie
Safran
Salz und Pfeffer
1 große Tomate enthäutet und entkernt
1 große Gemüsezwiebel
150 g Erbsen (tiefgekühlt)
2 große Paprikaschoten (rot und gelb)
(Option: vorher rösten und enthäuten)
2 Tassen Rundkornreis
(z. B. Arborio, Risotto-Reis)
Zitronenspalten zum dekorieren

Kochzeit (ohne Vorbereitung):
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

Zur Vorbereitung: das Huhn, Kaninchen und die Rippchen zerteilen, Chorizos in Scheiben schneiden, beiseite stellen. Kalmar und Tintenfisch reinigen und in Ringe schneiden, Garnelen schälen, vom Darm befreien und mit etwas Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Muscheln reinigen. Zwiebel würfeln, Paprika zerteilen und in Streifen schneiden. Tomate enthäuten, entkernen und würfeln. Den Kalmar und die Tintenfischringe mit etwas Weißwein andünsten, den Fischsud aufheben. Die Muscheln kalt aufsetzen und in wenig Weißwein bei geschlossenem Deckel dämpfen bis sie sich öffnen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen hineingeben. Nacheinander Fleisch anbraten und bräunen, mit Salz und Pfeffer würzen, alles aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Scampis (Garnelen) kurz anbraten bis sie rosig sind, beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne die Zwiebel glasig dünsten, Paprika zugeben und mitdünsten, dann Reis zugeben und rühren bis er glasig ist, Tomate und Erbsen hinzufügen, auf Wunsch auch weitere frische Knoblauchzehen. Jetzt pro Tasse Reis zwei Tassen Wasser (mit dem Fischsud) zugeben und aufkochen lassen. Safranfäden zugeben, umrühren und Hitze reduzieren. Jetzt das Fleisch wieder in die Pfanne legen, die großen Stücke in den Reis drücken. Auf kleiner Flamme köcheln lassen bis der Reis fast gar ist (die Flüssigkeit soll nicht zu schnell verdunsten).

Jetzt die Paella mit einer feingehackten Knoblauchzehe und der gehackten Petersilie würzen, mit Salz abschmecken. Scampis und die geöffneten Muscheln auf den Reis legen. Die Paella kann nach Belieben im vorgeheizten Ofen fertig gegart werden. Wenn der Reis nur noch ganz wenig Garzeit hat, sollte die Paella aus dem Ofen genommen werden. Mit einer Alufolie abdecken und ruhen lassen. Paella mit Petersilie und Zitronenspalten dekorieren.