

PAELLAZUTATEN

PAELLAREZEPT



Fotos: Shutterstock, Slawomir Fajler (Paella), Karpenkov Denis (Zutaten)

EINKAUFEN Wenn Sie unser Rezept zubereiten möchten, benötigen Sie zusätzlich zu den Zutaten aus der **paellaBOX** für **4 - 6 Portionen**:

5 große, fruchtige Tomaten
250 g grüne Flachbohnen
1-2 rote Spitzpaprika
2 - 3 frische Knoblauchzehen
24 Garnelen mit Schale
1-2 Bio-Zitronen
8 Hühnerhälften oder
4 Hühnerstücke und
4 Kaninchenteile
(ca. 800 g Fleisch)

UND DAS HABEN SIE SICHER IM HAUSE Pfeffer, Paprikapulver, Alufolie, Reibe

TIP Haben Sie keine Paella-Pfanne gelingt die Paella auch in einer gußeisernen Pfanne.

STORY Paella-Rezepte gibt es wie „Sand am Meer“. Wichtig sind vor allem frische und erstklassige Zutaten. Das Originalrezept ist aus Valencia und wird mit Huhn und/oder Kaninchen, weißen und/oder grünen Bohnen, Bomba-Reis, Meersalz, Safran, Knoblauch, Tomaten und extra nativem Olivenöl zubereitet. Unser Lieblingsrezept basiert auf dem Rezept von Carmen und sie muss es wissen, schließlich ist sie mit einem Valenciano verheiratet.

Fügen Sie andere Zutaten - zum Beispiel Chorizo - hinzu, heißt das Ganze dann „arroz con cosas“ (Reispfanne) aber da entscheidet letztendlich ihr persönlicher Geschmack. Man sagt, das Wort „Paella“ stammt von den Worten „para ella“ (für sie), denn die Zubereitung ist eher Männersache.

VORBEREITEN

Sofrito herstellen: Dazu die 5 Tomaten teilen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel reiben. Das Tomatenpüree mit 2 EL Olivenöl und einer gepressten Knoblauchzehe vermengen und beiseite stellen. Bohnen putzen, waschen und in kleinere Stücke schneiden. Paprika in Ringe schneiden. Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauchzehen fein hacken. 500 g Bombeta-Reis abmessen. Zitronen vierteln. Alles beiseite stellen.

ZUBEREITEN

In einer (Paella-)Pfanne 3-4 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch ca. 10 Min. anbraten. Mit Salz aus der **paellaBOX** gut würzen. Aus der Pfanne nehmen und zu den anderen Zutaten stellen. Im gleichen Bratfett die grünen Bohnen und den Knoblauch ca. 3 - 5 Min. anbraten. Mit dem Sofrito ablöschen. Das Fumet aus der **paellaBOX** und das 2,5-3 fache an Wasser hinzufügen. Mit Paprikapulver, Salz und Safran aus der **paellaBOX** (nur wenige Fäden verwenden) würzen und aufkochen. Das Fleisch hinzufügen.

Paprikaringe hinzufügen und den Reis aus der **paellaBOX** einstreuen. Carmen streut mit dem Reis zunächst ein Kreuz in die Pfanne und verteilt dann den restlichen Reis. Die Flüssigkeit sollte sich jetzt nur ganz knapp über dem Reis befinden. 5 Minuten weiterkochen, dann die Hitze etwas reduzieren und alles bei mittlerer Hitze langsam garen. Nicht mehr umrühren.

In der Zwischenzeit die Gambas kurz in Olivenöl anbraten. Nach ca. 15-20 Min. (der Reis sollte noch nicht zu weich sein) die Gambas auf die Paella legen. Hitze nochmals reduzieren. Paella mit Alufolie abdecken und 5 Minuten unter der Folie ziehen lassen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, sich am Pfannenboden eine feine Kruste bildet und der Reis gar aber noch bissfest ist, ist die Paella servierfertig. Zitronenviertel als Dekoration auf die fertige Paella legen.

GENIESSEN

Den Vi Negre Anyada aus der **paellaBOX** öffnen, Paella in der Pfanne servieren und alles gleich genießen. **BON PROFIT.**