

Paella mit Meeresfrüchten, Fisch und Geflügel



Zutaten

Für 4 Portionen

- 8 große Garnelen
- 100 g kleine Garnelen
- 250 g Miesmuscheln mit Schale (Garnitur)
- 1 Tintenfischtube
- 1 Handvoll Muscheln ohne Schale
- 250 g Fischfilets Lachs oder andere festfleischige Fische
- 300 g Hähnchenbrustfilets oder Putenbrustfilet
- 250 g Chorizo
- 375 g Tomatenstücke mit Saft
- 2 rote Paprikaschoten
- 3 Zwiebeln
- 4-5 Knoblauchzehen
- 300 g Risotto- oder Paella-Reis
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Mais
- 0.75 Liter Fischfond
- 250 ml trockener Weißwein
- 0.5 TL Cayennepfeffer
- 0.5 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- einige Safranfäden
- etwas Olivenöl
- 2 Zitronen (Garnitur)

1 Std. 15 Min. Gesamtzeit

45 Min. Arbeitszeit

30 Min. Koch-/Backzeit

Version 14.01.2026

Zubereitung

1.

Große Garnelen, kleine Garnelen, Meeresfrüchte, Fischfilet und Lachs (jeweils in Stücke geschnitten), wenn nicht vorgegart, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl jeweils getrennt kurz braten und dann zur Seite stellen.

2.

Die Muscheln in Schale, wenn nicht schon vorgegart, kochen und zur Seite stellen.

3.

Die Safranfäden in etwas Fischfond einweichen. Die Zitronen in Spalten schneiden und zur Seite stellen.

4.

Die Hähnchen- oder Putenbrust in einer großen Paella-Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten, anschließend Chorizo, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Den Reis zugeben, kurz anschwitzen und anschließend 1 Liter Fischfond, Tomaten, Tomatenmark, Erbsen, Mais und Gewürze inkl. Safran dazugeben. Alles unter häufigem Umrühren kochen lassen und wie bei einem Risotto immer ein wenig Fischfond und Weißwein unterrühren, bis Fischfond und Weißwein aufgebraucht sind, das Ganze eine feste Masse und der Reis weich ist (ca. 15 Min.).

5.

Die kleinen Garnelen, Meeresfrüchte, Fischfilet und Lachs untermischen und heiß werden lassen. Die Paella mit den Gewürzen abschmecken.

6.

Zum Schluss Hitze abstellen, die großen Garnelen, die Muscheln **und die Zitronen** im Kreis darauf anordnen, mit Alufolie abdecken und 15 Minuten ziehen lassen, servieren.

Tipps:

Es kann auch Langkornreis verwendet werden, es fehlt dann aber die typische Paella-Konsistenz

Als Fischfilet kann sehr gut Pangasius verwendet werden, da dieser fest bleibt.

Statt Fischfond kann Gemüsefond verwendet werden. Es fehlt der Paella dann aber der typische Fischgeschmack und es besteht Gefahr, dass die Paella nach Brühe schmeckt.

Die Paella kann auch in einem großen Kugelgrill mit ganz viel Holzkohlebriketts für die entsprechende Hitze in einer großen runden Pfanne zu, die auf dem Grillrost steht.

Statt Safranfäden kann auch Safranpulver verwendet werden

Statt Weißwein kann mehr Fischfond oder eine leichte Gemüsebrühe verwendet werden.

Wer noch mehr „Inhalt“ haben möchte, erhöht einfach die Menge an Garnelen, Fischfilet/Lachs und Meeresfrüchten etwas. Die angegebenen Mengen sind aber absolut ausreichend.

Die Miesmuscheln in Schale können auch weggelassen werden, sie dienen hauptsächlich zur Dekoration