



ERLEBEN.

GENIESSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Gemüsepaella mit Meeresfrüchten

Zutaten für 4 Personen

200 g Fischfiletwürfel (Lachs, Seehecht)
200 g Meeresfrüchte
50g geräucherte Speckwürfel
300 g Reis, Rundkorn
6 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
0,1 g Safranfäden
250 g Paprika, rot
250 g Paprika, grün

400 g Tomaten
100 g Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
200 g Bohnen, grüne
150 g Lauch
150 g Möhren
1 EL Paprikapulver, edelsüß
Salz und Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, Speckwürfel anbraten, dann den Reis dazugeben und unter Rühren 3 Min. glasig braten. Den Gemüsfond dazugießen. Das Lorbeerblatt und die zwischen den Fingern zerriebenen Safranfäden dazugeben und den Reis im geschlossenen Topf etwa 10 Min. köcheln, bis er halbgar geworden ist.

Die Paprikaschoten putzen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen und Lauch waschen und putzen, die Bohnen in 3 cm große Stücke, den Lauch in 1,5 cm breite Ringe schneiden. Möhren schälen und in dünne, 4 cm lange Stifte schneiden.

In einer Paellapfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 5 Min. kurz mitanschwitzen. Bohnen, Lauch und Möhren 5 Min. mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den halbgaaren Reis zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Anschließend die noch rohen Fischwürfel und Meeresfrüchte, Paprika- und Tomatenwürfel hinzufügen und alles gut vermischen und bei 175°C im Ofen etwa 10-15 Min. fertig garen. Sollte der Reis zu trocken werden, noch etwas Gemüsfond angießen.

Die Kochzeit vom Reis variiert je nach Sorte und Hersteller. Beschreibung auf der Packung mit beachten!

Guten Appetit.



EUROPÄISCHE UNION:
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei