

Meeresfrüchte-Paella

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Meeresfrüchte (TK)
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 2 Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 400 g Champignons (frisch)
- 1½ Zitronen
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Rapsöl
- 200 g Bohnen (Busch-/Schnitt-/Stangenbohnen)
- 200 g Langkornreis, trocken
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Kurkuma/Curcuma
- 1 TL Curry
- 1 TL Paprikapulver
- 750 ml Fischfond oder Gemüsebrühe



Zubereitung:

1. Meeresfrüchte auftauen lassen. Zwiebel schälen, Chilischote mit Paprika waschen, entkernen und mit Zwiebel in Würfel schneiden. Knoblauch pressen. Champignons trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Eine Zitronenhälfte auspressen und restliche Zitrone in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
2. Öl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch, Zwiebel- und Chiliwürfel darin ca. 2 Minuten andünsten. Paprikawürfel, Meeresfrüchte, Bohnen, Reis und Champignonscheiben zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten.
3. Paella mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft, Kurkuma, Curry- und Paprikapulver verfeinern. Mit Fischfond ablöschen und unter regelmäßigem Rühren ca. 20 Minuten garen. Meeresfrüchte-Paella mit Zitronenspalten und Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 20 Minuten, Gesamtzeit: 50 Minuten