

Paella mit Mecklenburger Zutaten

Zutaten (für 8-10 Personen):

- 500 g Paella-Reis
- 2 l Hühnerbrühe
- 1 kg (mit Schale, ohne Kopf) Garnelen
- 2 kg verschiedene Süßwasser- Fischfilets
- 1 kg (mit Flügelansatz) Hähnchenbrustfilets
- 4 Schalotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g (tiefgekühlt oder frisch) junge Erbsen
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Chilischoten
- 1 Bund Petersilie
- 3 Kapseln Safran
- 4 EL schwarze (mit Kern) Oliven
- 4 Tomaten
- Pfeffer
- Salz
- Rapsöl
- Olivenöl
- etwas Zitronensaft

Schalotten, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln säubern und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten entkernen und vierteln. Die Hähnchenbrust waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Flügel abtrennen. Die Fischfilets (Zander, Saibling, Barsch, Aal, Hecht) säubern, eventuelle Gräten entfernen und in Stücke teilen.

Garnelen (mit Schale aber ohne Kopf) bis kurz vor dem Schwanzende längs halbieren und den Darm entfernen. Rapsöl und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenflügel, Hähnchenfleisch, Fischfilet-Stücke und Garnelen hinzufügen. Schalotten, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln hineingeben, alles vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rundkorn-Reis hinzufügen, alles gut vermengen und mit der Brühe ablöschen. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, dann die Erbsen dazugeben.

Nach und nach die restliche Brühe angießen. Die Konsistenz bei der Zubereitung sollte eher cremig als zu flüssig sein. Die Paella beim Garen mit einem Holzlöffel immer gut vermengen. Wenn der Reis nach etwa 20 Minuten fast gar ist Safran und Tomaten dazugeben. Alles nochmals kurz schmoren lassen.

Die Petersilie säubern und die Blätter abzupfen. Die Petersilie kurz vor dem Servieren zur Paella geben und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 19.05.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen