

Rezept für Paella (Donnerstag / normaler Tag)

- ca. 450 kcal -

Zutaten pro Portion:

75 g	Reis
100 g	gemischte Meeresfrüchte (je nach Geschmack)
2	Riesengarnelen
1-2	kleine Fischfilets, gesalzen und mit Zitronensaft beträufelt (je nach Geschmack)
1/2	Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
50 g	Erbsen
1 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 Prise	edelsüßes Paprikapulver
2	Safranfäden, alternativ etwas Currys
	Zitronensaft
3 TL	Tomatenmark
1/4 l	Hühnerbrühe

So geht's:

Aufwand etwa 45 Minuten

Meeresfrüchte und Garnelen abwaschen, (aufgetaute) Fischfilets leicht salzen und etwas mit Zitrone beträufeln. Zwiebel und Knoblauch putzen und kleinschneiden. Die Meeresfrüchte sowie Riesengarnelen in Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne (für Backofen) leicht anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseite stellen. Backofen auf 200 Grad anheizen.

Knoblauch und Zwiebel in die Pfanne geben, nach kurzer Zeit den ungekochten Reis dazugeben, kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und angießen. Salz, Pfeffer, Safran/Curry, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Nach zehn Minuten Erbsen dazu geben. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Meeresfrüchte und Garnelen wieder hineingeben. Zum Schluss die Fischfilets auf die Paella legen und alles mit einem Alufolie bedeckt in den Ofen stellen.

Im Backofen bei 180°C etwa 15-20 Minuten fertig ziehen lassen, bis die Fischfilets knapp gar sind.