

Spezial-Event

# Wir kochen Paella bei Rosa und Roman

7. August 2024



Rezept von Rosa und Roman  
mit Einkaufsliste  
zusammengestellt von Hansjörg Frei

# Paella Rezept

HKD-Event bei Rosa und Roman

Für 12 Personen

## Einkaufen

600 g Schwertfischfilets (festkochender Fisch) (möglich auch Seeteufel, Kabeljau oder Seehecht)

900 g Miesmuscheln (gefroren)

36 Crevetten gross (roh und aufgeschnitten)

800 g Calamares Ringe

1 kg Poulet-Sticks

500 g Schweinsplätzli vom Hals

1 kg Langkorn-Reis

Safran oder Kurkuma und Paprikapulver

2 Peperoni rot gelb in Streifen geschnitten

4 Zwiebeln gehackt

3 Tomaten in Würfel schneiden

300 g Erbsen tiefgefroren

200 g Bohnen frisch (Variante gefroren)

1 EL Tomatenpüree

2 dl Olivenöl

6 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

5 dl Weisswein

3 EL Zitronensaft

Zitronen zum Garnieren

Salz

Pfeffer

Bouillon Hühner oder Fisch

## Vorbereiten in der Küche

### Miesmuscheln wässern und vorbereiten und kochen

Vorschlag: tiefgefrorene Muscheln kaufen.

Variante: Frische Muscheln erkennt man daran, dass sie fest geschlossen sind und frisch riechen. Die Muscheln zum entsanden für 30 Minuten in Salzwasser einlegen und anschließend unter fließendem Wasser abspülen. Wer also Miesmuscheln kochen möchte, muss darauf achten, dass sie geschlossen sind. Weit offene Miesmuscheln sollte man sofort aussortieren, leicht geöffnete Miesmuscheln kann man evtl. durch Klopfen gegen die Schale zum Schließen derselben bewegen. Während der Zubereitung öffnet sich dann die Schale der Miesmuscheln. Während der Zubereitung öffnet sich dann die Schale der Miesmuscheln. Ungeöffnete Miesmuscheln sollte man deshalb nach dem Kochen aussortieren - schließlich könnte das Ausbleiben der Schalenöffnung ein Indiz dafür sein, dass die Schalenhälften verklebt oder verklemmt sind, und nur aus diesem Grund vor der Zubereitung geschlossen waren und nicht deshalb, weil die Miesmuschel noch gelebt hat.



### Sud /Bouillon vorbereiten

Für die Zubereitung der Crevetten – danach wird die Bouillon für die Paella verwendet.

Fischbouillon (Variante Gemüsebouillon) erstellen. Zutaten: Salz, Pfeffer, Chili, Lorbeerblatt, Kurkuma (Variante Safran), leicht aufkochen. Danach die vorbereiteten, abgewaschenen Crevetten beifügen und aufkochen bis sie die Farbe verändert haben. Dann mit dem Sieb herausnehmen und bereit für die Paella stellen.



## Mis en place

- ❖ Bohnen rüsten und kurz blanchieren (Variante tiefgefrorene Bohnen – nur auftauen lassen) (Bei frischen Bohnen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Die Erbsen dazugeben und 1 Minute mitkochen. Dann durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen



- ❖ Erbsen tiefgefroren bereitstellen
- ❖ Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden



- ❖ Schwertfisch in mundgerechte Stücke schneiden,
- ❖ Schweinshalssteak in mundgerechte Stücke schneiden
- ❖ Pouletsticks bereitstellen,
- ❖ Calamaresringe bereitstellen



Tomaten in Würfel schneiden (Variante: Tomaten vorher mit Heisswasser häuten), Pepperoni in Streifen schneiden, Petersilie schneiden und bereitstellen



## Und los geht's:

- ❖ Knoblauch mit dem Fisch anbraten ca. 5 Minuten, dann herausnehmen



- ❖ Zwiebel mit dem Fleisch und Poulet anbraten ca.10 Minuten,



- ❖ Den Reis hinzufügen, kurz mit andünsten und mit Safran/Kurkuma und Pfeffer würzen und Tomatenpüree und etwas Paprikapulver zugeben, 2-3 Minuten braten
- ❖ mit Weisswein ablöschen
- ❖ Bouillon dazugeben und 12-15 Minuten köcheln lassen
- ❖ Fisch und Calamares begeben



- ❖ Tomaten und Paprika begeben
- ❖ dann die Bohnen und Erbsen zugeben sorgfältig mischen



- ❖ nach 5 Minuten die Petersilie darüberstreuen

mit den Muscheln, Crevetten und am Rand mit Zitronenschnitze verzieren.



## Zur Einkaufsliste

etwas detailliertere Angaben



Knorr Meeresfrüchtebrühe Würfel