

Paella mit Fisch



Zubereitungszeit:	40 Minuten
Garzeit:	20 Minuten
Nährwert:	Pro Portion etwa 860 kcal / 3.600 kJ.

Zutaten:

- 250 g Fischfilets
- 100 g Krabben (TK)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Champignons
- 2 EL Öl
- 100 g Mittelkornreis
- 300 ml Gemüsefond (Glas)
- 1 Tomate
- 50 g Erbsen (TK)
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, etwas Safran

Zubereitung:

Den Fisch in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Knoblauch und Champignons zufügen und kurz mitdünsten. Den Reis einrühren und den Geflügel-fond angießen. Die Paella bei schwacher Temperatur zugedeckt 5 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Tomate häuten und das Fruchtfleisch würfeln. Tomatenwürfel, Fleischstücke, Krabben und Erbsen unter die Paella mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. In der offenen Pfanne weitere 10 bis 15 Minuten garen. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.



Tip: Die Paella erst kurz vor Ende der Garzeit mit 2 Msp. Safran würzen und mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.