

SPANISCHE FISCH-PAELLA mit Zitrone.

 **40 Min.**

Vorbereitung

 **40 Min.**

Gesamtzeit

 **mittel**

Aufwand

Zutaten für 4 Personen:

- g Berida King Prawns Garnelen
- g Que Viva España Doradenfilets
- EL Zitronensaft
- etwas Salz und Pfeffer
- EL PENNY Weizenmehl
- 2 Bio-Zitronen
- g grüne und/ oder rote Paprika ohne Kerngehäuse
- EL Que Viva España Olivenöl
- g Paellareis
- g Safranfäden
- ml Gemüsebrühe
- ml Wasser

Zubereitung:

- 1** Garnelen und Doradenfilets auftauen lassen und waschen. Dorade häuten, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und danach in Mehl wenden.
- 2** Zitrone heiß abwaschen, achteln.
- 3** Paprika waschen, trocken tupfen und in sehr kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Paprika ca. 3 Min. kräftig anbraten.
- 4** Reis hinzufügen und anschwitzen, bis er glasig wird. Safranfäden z.B. im Mörser zu Pulver verarbeiten und zusammen mit etwas Salz zu dem Reis geben.
- 5** Mit Gemüsebrühe und Wasser ablöschen, alles zum Kochen bringen.
- 6** Reis ca. 5 Min. köcheln lassen, dann bei mittlerer Temperatur weitere 20 Min. garen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen und der Reis bissfest gegart ist. Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen, damit der Reis die gewünschte Konsistenz bekommt.
- 7** Tomate frito unter den Reis ziehen.
- 8** Erbsen in kochendem Wasser kurz brühe, dann in Eiswasser abschrecken und mit dem zuvor abgetropften Mais zu der fertigen Paella geben.

PENNY.

SPANISCHE FISCH-PAELLA mit Zitrone.

2. Seite / es geht lecker weiter

- 170 ml Que Viva España Tomate frito

g Naturgut Bio Erbsen, TK

g Naturgut Bio Mais

Zwiebeln, fein gewürfelt

Knoblauchzehen, fein
gehackt

EL Que Viva Espana Olivenöl

g Oliven, schwarz, ohne Stein

EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

9

Zwiebelwürfel und Knoblauch in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen.

10

Garnelen und Doradenfilets zugeben und von beiden Seiten kurz anbraten. Zusammen mit Zitronenspalten und Oliven auf der fertigen Paella verteilen, mit Petersilie bestreuen. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.