



SPANISCHE REISPFANNE - PAELLA MIXTA

Zutaten für 2-3 Personen:

200 g Rundkornreis (idealerweise Paellareis)
900-1000 ml Gemüse,- Hühner,- oder Fischbrühe
½ Dose gestückelte Tomaten (=200 g)
1 große Zwiebel
2 Karotten
1 rote Paprika
3-4 Knoblauchzehen
1 TL Tomatenmark
120 g gefrorene Erbsen
120 g Mais
250 g Shrimps oder Meeresfrüchtemischung, aufgetaut
250 g Fisch (z.B. Lachsfilet)
250 g Hähnchenfleisch (z.B. Brüste, Schenkel oder Flügel)



Gewürze:

Prise Safran (ein paar Fäden)
½ TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
1-2 Zitronen zum Anrichten

Zubereitung:

- 1) Bereitet zunächst das Gemüse vor: wascht die Karotten und Paprika und schneidet sie in kleine Würfel oder dünne Streifen. Die Knoblauchzehen gebt ihr durch die Knoblauchpresse. Falls ihr Hühnerbrüste verwendet, schneidet sie in kleinere Würfel.
- 2) Erhitzt die Brühe zusammen mit dem Safran und Kurkuma. So lösen sich die Zutaten besser auf.
- 3) In einer großen Pfanne erhitzt ihr etwas Olivenöl und bratet darin zunächst die Meeresfrüchtemischung oder Shrimps an. Nehmt sie heraus, fügt bei Bedarf noch etwas Öl hinzu und bratet den Fisch an. Danach folgen die Würfel Hähnchenfleisch. Wenn Fisch und Fleisch fertig sind, stellt sie zur Seite, fügt Öl hinzu und bratet das Gemüse an.
- 4) Zunächst die Zwiebelwürfel, dann die Karotten und schließlich die Paprikastreifen. Dünstet alles ca. 5 min lang.
- 5) Fügt das Tomatenmark und den gewaschenen Reis hinzu und dünstet weitere 5 min. Anschließend fügt ihr den Knoblauch hinzu und löscht alles mit den Dosentomaten und der Brühe ab. Nach etwa 5 min kommen die gefrorenen Erbsen dazu. Reduziert die Hitze auf mittlere Stufe und köchelt die Zutaten etwa 15-20 min. lang ohne Deckel. Rühren müsst ihr im Grunde gar nicht. Ich mache das erst gegen Ende hin. Sollte kurz vor Ende nur noch wenig Flüssigkeit übrig sein, der Reis aber noch nicht durch, fügt nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzu.
- 6) Wenn der Reis fertig ist, fügt den Mais hinzu. Einen Teil vom Fleisch und Fisch rührt ihr zusammen mit ein paar Kräutern in die fertige Paella ein. Den Rest verwendet ihr zum Anrichten. Das fertige Gericht darf nicht trocken, sondern sollte cremig und saftig sein.



SOČNA RIŽA NA ŠPANJOLSKI NAČIN SA PILETIKOM, RIBOM I MORSKIM PLODOVIMA

Sastojci za 2-3 osobe:

200 g riže za paellu (riža kratkog, okruglog zrna)
900-1000 ml povrtnog, pilećeg ili ribljeg temeljca
½ konzerve nasjeckanog paradajza (=200 g)
1 velika glavica crvenog luka
2 mrkve
1 crvena paprika
3-4 čehne bijelog luka
1 kašičica koncentrata paradajza
120 g zamrznutog graška
120 g kukuruza
250 g odmrznutih račića/škampi ili mješavine morskih plodova
250 g ribe (npr. fileti lososa)
250 g piletine (npr. pileća prsa, batac ili krila)

Začini:

prstohvat šafrana
½ kašičice kurkume
so, biber
začinsko bilje
1-2 limuna za serviranje



Priprema:

- 1) Prvo pripremite povrće: operite mrkvu i papriku i izrežite ih na kockice ili tanke trake. Crveni luk ogulite pa izrežite na kockice. Bijeli luk protisnite kroz presu. Ako od mesa koristite pileća prsa, narežite ih na kocke.
- 2) Temeljac zagrijte na šporetu i u njemu otopite šafran i kurkumu.
- 3) U tavi zagrijte ulje pa popržite najprije škampe ili mješavinu morskih plodova. Izvadite ih iz tave pa popržite ribu. I nju izvadite, po potrebi dodajte još ulja, pa popržite piletinu. Kad ste meso i ribu izvadili, dodajte još malo ulja u tavu pa nastavite povrćem.
- 4) Slijede kockice luka a zatim kockice mrkve i paprike. Pirjajte sve skupa oko 5 min.
- 5) Dodajte koncentrat paradajza i opranu rižu i dinstajte oko 5 min sa ostalim sastojcima. Nakon toga dodajte bijeli luk i podlijte sve paradajzom iz konzerve i temeljcem. Nakon 5 min dodajte i zamrznuti grašak i smanjite vatru na srednju. Kuhajte bez poklopca oko 15-20 minuta dok riža ne upije tekućinu i postane lijepo kremasta. Nije potrebno da miješate, ja to radim tek negdje pred kraj. Po potrebi dodajte još vrele tekućine ako imate osjećaj da je skoro nestala a riža još nije skuhana.
- 6) Kad je riža gotova, umiješajte kukuruz. Jedan dio piletine i ribe, skupa sa malo začinskog bilja, umiješajte u gotovu paellu a preostali dio iskoristite za serviranje. Gotovo jelo ne smije biti suho već lijepo kremasto i sočno. Poslužite uz kriške limuna. Prijatno!