

# MARLEY SPOON



## Spanische Paella

mit Frutti di Mare



30-40min



2 Personen

Das Nationalgericht der spanischen Ostküste ist inzwischen auch ein internationaler Gourmet-Knaller! Der Name leitet sich dabei von den "Paelleras" ab, die großen, kreisrunden Pfannen, in denen das Reisgericht über dem Feuer schmort. Die Zusammensetzung von Gemüse, Fisch und Fleisch ist dabei jedem Geschmack selbst überlassen - wir haben heute eine Variation mit Meeresfrüchten und Paprika für d...

## Was du von uns bekommst

- Frutti di Mare
- Paella Gewürz
- geräucherte Paprika (Pimenton)
- Reis, Risotto Carnaroli
- Tomate
- Zitrone
- rote Zwiebel
- rote Paprika
- Gemüsebrühwürfel<sup>9</sup>
- Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 29.0g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den Strunk der **Tomate** entfernen und ebenfalls würfeln.



2. Zitrone schneiden

Die **Frutti di Mare** abspülen und dann abtropfen lassen. Die **Zitrone** in Spalten schneiden und die **Frutti de Mare** mit 1-2TL **frisch gepresstem Zitronensaft** und 1-2EL Olivenöl marinieren.



3. Zwiebeln anschwitzen

In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erwärmen und die **Zwiebeln** und **Knoblauch** ca. 1-2Min. anschwitzen, dann den **Risotto Reis** für weitere ca. 1-2Min. hinzufügen und mitbraten.



4. Reis kochen

600ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und **Brühwürfel** darin auflösen. Den **Reis** mit den **gehackten Tomaten, Paprikapulver, Brühe** und **Paellagewürz** vermengen und auf niedriger bis mittlerer Hitze ca. 20-25Min. leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Bei Bedarf ggfs. mehr Wasser hinzufügen.



5. Paprika schneiden

Inzwischen den Strunk und das Kerngehäuse der **Paprika** entfernen, die **Paprika** vierteln und in dünne Streifen schneiden. In den letzten ca. 8-10Min. Kochzeit unter den **Reis** mischen und mitköcheln lassen.



6. Paella fertigstellen

Zum Schluss die **Frutti di Mare** unterheben, kurz aufkochen und weitere ca. 5Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer und ggfs. **frisch gepresstem Zitronensaft** abschmecken, und **Paella** mit den **restlichen Zitronenspalten** servieren.