

MARLEY SPOON



Spanische Paella

mit Frutti di Mare



30-40min



3-4 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
- Gemüsebrühwürfel⁹
- unbehandelte Zitrone
- geräucherte Paprika (Pimenton)
- Knoblauchzehe
- Tomate
- Paella Gewürz
- rote Zwiebel
- rote Paprika
- Reis, Risotto Carnaroli

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 730kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 106.9g, Eiweiß 23.0g



1. Zwiebel schneiden

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



4. Reis kochen

1L Wasser im Wasserkocher aufkochen und **Brühwürfel** darin auflösen lassen. 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.



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 gepressten Zitronensaft** und 1-2EL Olivenöl marinieren.



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.



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.



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 gepressten Zitronensaft** abschmecken, und **Paella** mit den **restlichen Zitronenspalten** servieren.