



# BESSERER DAS DUELL

## Nelson Müller vs. Spanien

### Raúl del Pozo Barriuso:

#### Paella Mixta

für 6 Personen



#### **ZUTATEN:**

- 600 g Bomba-Reis.
- Zwischen 1,5 und 2,2 Liter Fischbrühe
- 300 g Bio-Huhn in Stücken oder als Keule
- 300 g Bio-Kaninchen in Stücken oder als Keule
- 200 g flache grüne Bohnen
- 6 Garnelen (eine pro Portion)
- 6 Scampi (Kaisergranaten)
- 200 g mittelgroße Garnelen
- 400 Gramm mittelgroßer Tintenfisch oder Sepia
- 1 Päckchen Paellero (spanische Fertigmischung mit Safran und Paprikapulver)
- Natives Olivenöl extra und Salz
- 250 g Miesmuscheln
- 250 g Venusmuscheln
- Zitronensaft
- 1/2 Esslöffel Pfefferkörner
- 2 Knoblauchzehen

#### **ZUBEREITUNG:**

- Tintenfisch waschen, Haut und Innereien entfernen und in Stücke schneiden.
- Die Garnelen waschen und zusammen mit dem Tintenfisch abtropfen lassen.
- Die Muscheln in kaltem Wasser waschen, die geöffneten Exemplare aussortieren und nicht verwenden. Anschließend die Muscheln mit Wasser, Zitronensaft, 2 zerdrückten Knoblauchzehen, 1/2 TL schwarzen Pfefferkörnern und einem Spritzer Olivenöl in einem extra Topf aufkochen und warten, bis alle Muscheln geöffnet sind (ca. 6-10 Minuten). Die Exemplare, die jetzt noch geschlossen sind, nicht verwenden. Die Brühe abseihen und mit Wasser auf 1,2 Liter auffüllen. Evtl. salzen. Für die Paella selbst braucht man nicht alle Muscheln. Sie sind vor allem für die Brühe wichtig. Einige kann man also getrost separat essen.
- Die roten Paprika waschen, auf ein Backblech legen, Olivenöl darüber geben und im ca. 200 Grad heißen Backofen grillen, bis das Gemüse weich ist. Wenden, wenn die Schale dunkle Stellen bekommt. Anschließend für die Dekoration beiseitestellen.
- Den Boden der Paella-Pfanne mit Olivenöl bedecken. Bei mittlerer Hitze den Tintenfisch mit etwas Salz von beiden Seiten darin anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### **Für das Sofrito:**

- 1/2 Paprika
- 1/2 grüner Pfeffer
- 1/2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g gehackte Dosentomaten oder 1 große Tomate geschält und gehackt
- 1 Esslöffel süßer Paprika oder Ñora Paprika
- 1 Lorbeerblatt

- Huhn und Kaninchen in Stücke schneiden, anbraten und beiseitestellen.
- Die grünen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in größere Stücke schneiden. In der Paella-Pfanne 3-4 Minuten schmoren und beiseitestellen.
- Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit etwas Salz anbraten. Die kleingeschnittene Tomate Ñora und das Lorbeerblatt dazu geben und alles 5 Minuten garen.
  - Geben Sie dann die Hähnchenstücke und Tintenfische in die Paella und streuen den Safran darüber. Mischen und garen Sie alles für ein paar Minuten bei mittlerer Hitze.
  - Reis untermischen und für ein paar Minuten garen.
  - Mit Fischbrühe auffüllen (Verhältnis Reis-Brühe 1:3), salzen. Achten Sie darauf, dass alles gleichmäßig verteilt ist.
  - Erhöhen Sie die Hitze auf mittlere bis hohe Temperatur und kochen Sie den Reis 8 Minuten lang.
  - Nach dieser Zeit die Hitze für weitere 10 Minuten so reduzieren, dass die Masse nur noch leise schmort. Abschmecken. Wenn der Reis noch hart ist und Flüssigkeit fehlt, heiße Fischbrühe hinzugießen.
  - Nach ca. 15 Minuten die Krustentiere und offenen Muscheln oben drauflegen und mit garen.
  - Um den Soccarat, die leicht gebräunte Kruste, zu erzeugen, erhöhen Sie nach insgesamt 20 Minuten die Temperatur für 2-3 Minuten. Mit einem Löffel können Sie den Reis ein wenig teilen und kontrollieren, ob der Boden etwas dunkler geworden ist.

Zeit: 2 Stunden

Mise en Place: 1 Stunde