

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2020** ▪  
**Tagesmotto „Aus dem Meer“ mit Johann Lafer**



**Julia Popov**

**Paella mit Meeresfrüchten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Paella mit Meeresfrüchten:**

- 4 Riesengarnelen mit Kopf und Schale
- 4 küchenfertige Riesengarnelen
- 100 g Miesmuscheln
- 3 kleine küchenfertige Tintenfischtuben
- 200 g Arborio Reis
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g TK Erbsen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Zitrone
- 200 g gehackte Tomaten, aus der Dose
- 800 ml Fischfond
- 20 ml Weißwein
- ½ TL Safranpulver
- ½ TL Kurkuma
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tintenfischtuben waschen und von Innereien und dem Rückgrat befreien. Säubern, trocken tupfen und die Tuben in Ringe schneiden. Küchenfertige und ganze Garnelen waschen und trocken tupfen. Bei den ganzen Garnelen mit einem Messer den Rücken und Bauch entlang schneiden und den Darm entfernen. Danach Tintenfischringe mit allen Garnelen zusammen für ca. 3 Minuten in Öl anbraten und beiseitelegen. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Paprika und Peperoni waschen, aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika würfeln, Peperoni in Ringe schneiden. Grüne Bohnen waschen, abtupfen und von den Enden befreien. Im Bratensatz der Garnelen Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Olivenöl anbraten. Dosentomaten, Peperoni und Safran hinzugeben. Den Reis ebenfalls hinzufügen und mit Fond und Weißwein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. 20 min kochen und 3 Minuten vor Schluss die Erbsen und Bohnen hineingeben. Währenddessen die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen. Sobald der Reis gar ist, die küchenfertigen Garnelen und Tintenfischringe unter den Reis rühren. Zum Schluss die Muscheln auf den Reis geben und mit den ganzen Garnelen garnieren. Eine Zitrone in Spalten schneiden und dazulegen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.