KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Paella mit Kaninchen und Meeresfrüchten

Zubereitungsdauer: 1 h. 10 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen

Zutaten für 4 - 5 Personen.

Zutaten

500 g Kaninchenrücken
120 g Gambas
250 g küchenfertigen Tintenfisch
450 g küchenfertigen Oktopus mit Kopf
150 g Miesmuscheln
eine gute Hand voll frische grüne Bohnen
2 St. Artischocken
1 St. große rote Paprika
1 St. Zwiebel
400 g Fleischtomaten
5 St. Knoblauchzehen geschält
6 - 7 Zweige Petersilie
3 EL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Safran (Fäden oder Pulver)
400 g Reis (Paellareis)
1 Prise grobes Salz
1 l fertige Fischbrühe
4 EL Pflanzen- und Olivenöl

Zubereitung

Eine Paella-Pfanne („paellera“) wäre super, ansonsten nimmt man eine große Pfanne, je größer und flacher um so besser.

In der Pfanne je 4 Essl. Oliven- und Pflanzenöl erhitzen. Die rote Paprika in fingerdicke Streifen schneiden, in dem heißen Öl kräftig anbraten und danach wieder herausnehmen.
Während die Paprika brät, mit einem großen Messer das Kaninchen in mundgerechte Stücke

schneiden. Anstelle des Kaninchens kann man auch Hühnchen nehmen - am besten das Schenkelfleisch - oder Schweinefleisch, auch ruhig mit Knochen (besser für den Geschmack). Nun das Fleisch ins heiße Öl geben.
Den Tintenfisch in Würfel und die Fangarme vom Oktopus in Streifen schneiden (der Kopf wird nicht benutzt), beides zum Fleisch in die Pfanne geben. Mit 2-3 Essl. Paprikapulver edelsüß würzen. Zwiebel schälen, in feine Würfelchen schneiden und zusammen mit 3 Zehen Knoblauch, grob gehackt, bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben.
Mit einer groben Küchenreibe die Tomaten reiben und über die anderen Zutaten in die Pfanne geben. Die Tomatensoße soll jetzt etwas reduzieren und dabei anrösten. Mit einem Kochspatel die Masse in Bewegung halten, aufpassen, dass nichts anbrennt!

Bohnen säubern und halbieren, Artischockenherzen vierteln oder achteln, in die Pfanne geben und alles gut umrühren.
Je nach Geschmack und Marktlage kann man auch anderes Gemüse verwenden. Spargel, Erbsen passen gut zu Hühnchen und Gambas, frische Pilze oder Zuckerschoten zu reinen Fleischpaellas. Grüne Paprika oder dicke weiße Bohnen zu gemischten rustikalen Pfannen.

Nun die bereits bratenden Zutaten an den äußeren Rand der Pfanne schieben, sodass die Mitte frei bleibt. Reis und Safran-Pulver (Safranfäden s. weiter unten) in die Mitte der Pfanne geben, anrösten, danach alles gut vermischen und kurz weiterbräunen - dabei die Reismasse gleichmäßig auf die gesamte Pfanne verteilen.
Nun die heiße Fischbrühe (dabei 4-5 Essl. zurückhalten) langsam in die Pfannenmitte gießen und die Hitze reduzieren. Pro 100g Reis benötigt man etwa 250ml Brühe. Der Reis muss mit der Brühe bedeckt sein. Eigentlich sollte die Paella nun nicht mehr gerührt werden. Jetzt die Gambas und die Muscheln auf dem Reis verteilen.
Den übrigen Knoblauch grob hacken, die Petersilie zupfen, grobes Salz und evtl. die Safranfäden in einem Mörser oder in einer kleinen Schale sanft zu einer Paste zerreiben, 4-5 Essl. heiße Brühe dazugeben, alles vermischen und über die Paella verteilen.
Pfanne mit Küchentüchern abdecken und den Herd abschalten.
In etwa 10 Minuten sollte der Reis die Flüssigkeit aufgesogen haben und die Paella fertig sein.

Diese Paella Variante serviert man auf Mallorca mit rohen grünen Paprikastreifchen, Zitronenspalten zum Beträufeln auf dem Teller und selbstgemachter Alioli.