

Lust auf Fisch? Lust auf die Schätze der Seen, Flüsse und Meere dieser Welt? Lust auf ein bisschen Wagemut und Ausprobieren? Dann sind unsere Rezeptideen vielleicht genau das Richtige für Sie. Überwiegend ohne Maßangaben sind sie für die Feinschmecker unter uns, die sich das Zubereiten "frei Schnauze" zutrauen und Spaß am Würzen und Kochen haben und offen sind fürs Optimieren beim nächsten Mal. Viel Vergnügen und guten Appetit wünscht unsere kreative Fischabteilung.

# Meeresfrüchtepaella

**Meeresfrüchtepaella**  
Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit diesem spanischen Klassiker und lassen Sie sich von den Aromen des Meeres verzaubern.



## Zubereitung

- Zwiebel & Knoblauch würfeln und in Olivenöl andünsten
- passierte Tomaten und ungekochten Paellareis dazu geben und verrühren und mit Geflügelfond ablöschen
- Safran hinzugeben
- für 20 Min. in ofenfester Pfanne oder Auflaufform in vorgeheizten Ofen - ohne Deckel und ohne zu rühren - stellen und währenddessen Spitzpaprika würfeln
- danach herausnehmen und die aufgetauten und auf die gewünschte Größe zugeschnittenen Meeresfrüchte hinzugeben
- tiefgefrorene Erbsen und gewürfelten Spitzpaprika mit einem Rosmarinzweig und den Lorbeerblättern unterrühren
- für weitere 15 min. in den Ofen
- herausnehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- mit Zitrone garnieren

## Zutaten

- Meeresfrüchte (z. B. Garnelen, Miesmuschelfleisch, Jakobsmuschelfleisch, Calmar oder Sepia, Oktopusarme)
- Safranfäden
- Geflügelfond
- passierte Tomaten
- Spitzpaprika
- TK-Erbsen
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- frischer Rosmarin
- Lorbeerblätter
- Paellareis (Bomba) oder Risottoreis (Arborio)
- frische Zitrone
- ofenfeste Pfanne oder Auflaufform

Wir wünschen

*Guten Appetit!*