

Hauptspeise:

Paella "Potamos" mit Safran-Aioli

GLUTEN-, LAKTOSE- UND MILCHEIWEISSFREI, VEGAN

Zutaten Paella für 4 Personen:

2 Tassen Basmatireis
5 Tassen Wasser
2 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnt
1 Messerspitze Safran, gemahlen
1 Tasse Erbsen, frisch oder tiefgefroren
1 Prise Salz
Olivenöl
4 Hähnchenteile
4 Fischfilets, je ca. 100 g
Gewürze für Geflügel und Fisch
1 Zwiebel
ca. 200 g Meeresfrüchte, Muscheln und Tintenfisch, frisch oder tiefgefroren
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
etwas Gemüsebrühe, gekörnt
4 Scampi
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
Frische Kräuter, Petersilie

Zubereitung Paella:

Reis mit Wasser aufsetzen, gekörnte Gemüsebrühe und Safran dazugeben. Reis 7-10 Minuten einkochen. Erbsen dazugeben, nach ca. 2 Minuten das Salz, umrühren und zugedeckt ruhen lassen.
In der Zwischenzeit die Hähnchen- und Fischteile würzen, in separaten Pfannen mit Olivenöl kurz anbraten.
Hähnchen und Fisch warmhalten.
In der Fischpfanne die Zwiebeln dünsten, die Meeresfrüchte dazugeben, Knoblauch und Petersilie hinzufügen und 3-4 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
Mit gekörnter Gemüsebrühe würzen.
Die so vorbereiteten Zutaten schichtweise in eine ausreichend große Pfanne füllen: eine Schicht Reis mit Erbsen, eine Schicht Hähnchenteile, eine Schicht Reis, eine Schicht Fischfilets, zum Schluss die Meeresfrüchte. Das Ganze zugedeckt bei minimaler Hitze ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Die Paella kann auch am selben Tag vorbereitet werden und wenn die Gäste eintreffen nochmals auf kleiner Flamme erhitzen. Vor dem Servieren die Paella mit Scampi, Zitronenscheiben und Kräutern garnieren.

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Safran-Aioli

Zutaten Safran-Aioli:

1 Eigelb
1 Prise Salz
1 Teelöffel Senf
1 Esslöffel Zitronensaft
250 g Olivenöl
½ Messerspitze Safran,
gemahlen
2 Knoblauchzehen, gepresst

Zubereitung Safran-Aioli:

Alle Zutaten bei
Zimmertemperatur verarbeiten:
Eigelb, Salz, Senf und
Zitronensaft im Mixer cremig rühren, Öl tropfenweise (wichtig!) dazugeben, Safran
und gepressten Knoblauch zum Schluss unterrühren.
Die Aioli 30-60 Minuten ruhen lassen.
Vor dem Servieren mit einer Gabel vermengen.



© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer