

REISGERICHTE

Arroz a banda ist ein köstliches **Gericht mit Meeresfrüchten**, das sehr viel einfacher zuzubereiten ist, als Sie denken. Mit diesem Rezept können Sie sich ein Stück Mittelmeer in Ihre Küche holen. Und wenn Sie vor Ort sind, können Sie mit dem Fisch von unseren Fischmärkten einen wahren Gaumenschmaus zubereiten!



2 Personen



40 Minuten

ZUTATEN

- 150 g Tintenfisch und Kalmar
- 3 Knoblauchzehen
- 40 g gehackte Zwiebel
- 30 g angedünstete Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 1 St. Ñora-Paprika
- 1200 ml Fischbrühe
- 1 EL Safran
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 200 g Reis der Sorte Marisma

Arroz a banda



SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Bereiten Sie die Ñora vor. Öffnen Sie sie, entfernen Sie die Kerne und lassen Sie sie 15 Minuten lang **in heißem Wasser einweichen**. Anschließend können Sie das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und es beiseite stellen.
2. Erhitzen Sie das Olivenöl auf mittlerer Stufe in einer Paellapfanne oder einer großen Bratpfanne. Dünsten Sie den Knoblauch und die gehackte Zwiebel an, **bis die Zwiebel glasig ist**.
3. Fügen Sie **das Fruchtfleisch der Ñora und das süße Paprikapulver** hinzu und rühren Sie alles zusammen stetig um, damit es nicht anbrennt, was für einen bitteren Geschmack sorgen würde.
4. Anschließend **den gehackten Tintenfisch und Kalmar hinzufügen** und bei mittlerer Hitze kochen, bis sie ihren Saft abgeben und leicht braun werden. Geben Sie nun die angedünsteten Tomaten und den Safran hinzu und rühren Sie alles zusammen gut um, damit sich die Aromen vermischen.
5. Geben Sie den Reis in dieselbe Pfanne und **braten Sie ihn ein paar Minuten lang unter Rühren an**, sodass er alle Aromen der Soße aufsaugt. Gießen Sie das Ganze mit der heißen Fischbrühe auf und schmecken Sie es mit Salz ab.
6. Lassen Sie alles zusammen 8-10 Minuten bei starker Hitze kochen, damit der Reis **die Brühe gleichmäßig aufsaugt**.
7. Stellen Sie dann die Hitze herunter und lassen Sie das Gericht weitere 8-10 Minuten köcheln, **ohne umzurühren**, damit der Reis fertig kocht und sich die Aromen absetzen.
8. Sobald der Reis fertig ist, nehmen Sie die Paella oder die Pfanne vom Herd und lassen den Reis 5 Minuten ruhen, bevor Sie ihn **mit Aioli servieren**.