



## Saftige Meeresfrüchte-Paella

mit Safran, Zucchini und Paprika



40-50min



3-4 Personen

Ein Essen, bei dem Urlaubsgefühle aufkommen: Es gibt eine saftige Paella mit Tomaten, Zucchini, Safran und natürlich einem klassischen Frutti-di-Mare-Mix. Nicht unbedingt unser schnellstes Gericht, aber ganz sicher ein echter Glücklichmacher!

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Meeresfrüchte-Mix <sup>2,14</sup>
- 400g Risottoreis
- 1 Päckchen Safranfäden
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen gehackte Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Krebstiere (2), Sellerie (9), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

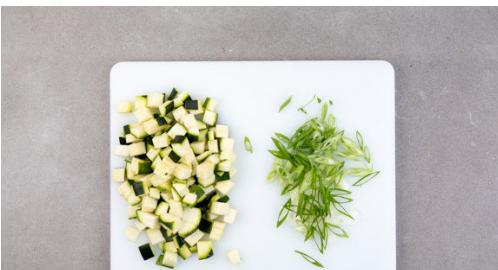
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 684.0kcal, Fett 18.6g, Eiweiß 27.1g, Kohlenhydrate 100.5g



### 1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



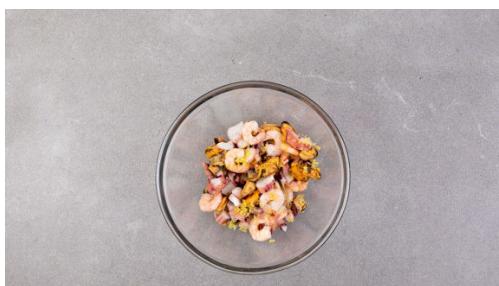
### 2. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel**, schräg in feine Ringe schneiden.



### 3. Brühe ansetzen

Die **Brühwürfel** in 1L heißem Wasser auflösen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



### 4. Meeresfrüchte würzen

Die **Meeresfrüchte** in einem Sieb mit kaltem Wasser absprühen, abtropfen lassen und mit dem **Zitronensaft** und **-abrieb** vermengen.



### 5. Paella ansetzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Reis**, den **Safran** und die **1/2 des Paprikapulvers** unterrühren und mit den **Tomaten** ablöschen. Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** sämig ist, aber noch etwas Biss hat - das dauert 20-25Min.



### 6. Paella fertigstellen

Sobald der **Reis** gar ist, die **Meeresfrüchte** unterrühren und alles einmal kurz aufkochen lassen. **Tipp:** Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Die **Paella** mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Lauchzwiebeln** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.