



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 Glücksmacher!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Geflügelbrühwürfel⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Meeresfrüchte-Mix_{2,14}
- 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.

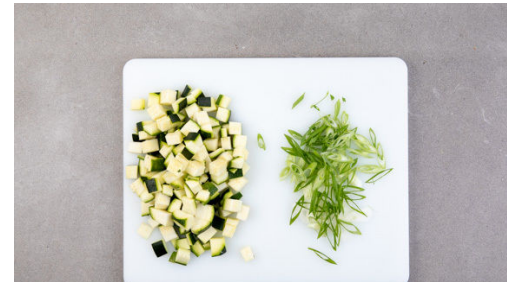
Nährwertangaben pro Portion

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.



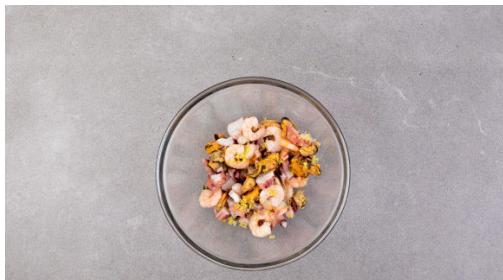
2. Zucchini schneiden

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 abspülen, 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.