

# Paella à la Karola und akapuma

Version 2, 02.05.2012

<http://akapuma.info>

Dies ist das Rezept für eine reichhaltige Paella mit Fleisch und Meeresfrüchten.

Man benötigt:

- Eine 28cm - Paellapfanne. Wir haben eine Paellapfanne aus poliertem Eisenblech, es gibt wahlweise auch schwarz emaillierte Paellapfannen. Edelstahl-Paellapfannen sowie antihaftbeschichtete Pfannen empfinden wir nicht als ganz stilecht. Pfannenhersteller sind beispielsweise <http://www.paelleraselcid.com/> und <http://www.garcima.com/>  
Hinweis: Eisenpfannen müssen nach Gebrauch leicht eingeölt werden, damit sie nicht rosten. Hierzu empfiehlt sich Olivenöl, weil dieses nicht so schnell verharzt wie andere Öle.
- Optional: einen Gaskocher. Übliche Paellapfannen sind nicht ganz plan und deshalb für die Paellazubereitung auf Elektroherden nicht ganz so gut geeignet. Geräte wie beispielsweise der Campingaz Camp'Bistro sind ideal für oben genannte Paellapfanne und erlauben auch die Zubereitung auf Balkon oder Terrasse. Ein solcher Kocher kostet etwa 20€.  
Hinweis: Kocher vorher genau waagrecht ausrichten, damit nichts überläuft!
- Wahlweise gibt es noch Paellapfannen speziell für Elektroherde, Glaskeramikkochfelder und Induktionsherde. Diese sind allerdings etwas teurer – und eben nicht die „Originalen“.
- Und dann braucht man natürlich noch die Zutaten, wie im Rezept angegeben.

## **Für größere Paellas:**

- Für eine stilechte Zubereitung muß man leider etwas tiefer ins Portemonnaie greifen. Man benötigt:
  - Paellaset, bestehend aus Pfanne und Gaskocher mit Standbeinen, zusammen etwa 60€
  - Gasschlauch mit Druckminderer, etwa 15€
  - optional: Windschutz für Brenner aus Federedelstahl, etwa 35€
  - Gasflasche leer, etwa 35€
  - Flaschenfüllung, etwa 20€Macht in Summe 165€ - ein hübsches Sümmchen!
- Billiger ist eine sogenannte „Partypfanne“ mit einem Durchmesser von etwa 40cm und einer Tiefe von etwa 7cm. Hierbei handelt es sich um eine elektrisch beheizte Pfanne aus beschichtetem Alumimiumblech. Man beachte:
  - Die Beschichtung solcher Pfannen löst sich sehr leicht ab. Pfanne niemals zum Anbraten verwenden, und auch nur sehr vorsichtig behandeln!
  - Leider beheizen solche Pfannen auch nicht sehr gleichmäßig, es reicht aber aus.
  - Die Temperatur ist nur sehr schlecht einstellbar.
  - Es gibt auch flache Partypfannen, diese sind nicht tief genug.

Vorteil dieser Pfannen: sie kosten weniger als 20€, und hiermit läßt sich die doppelte Menge zubereiten.

## Zutaten:

150g Reis	Gelegentlich wird darüber gestritten, ob Paella mit Rundkorn- oder mit Langkornreis zubereitet wird. Beides ist falsch, denn man benötigt einen sogenannten Mittelkornreis. Mit solchem Reis wird die Kochflüssigkeit sämig gebunden, und die Körner bleiben bissfest. Sehr stilecht ist natürlich echter spanischer Paellareis. Alternativ geht auch italienischer Arborio-Reis, den man normalerweise für Risotto verwendet.
750ml Wasser	Zusätzlich hierzu wird noch etwas Wasser zum Angießen beim Anbraten benötigt.
100g bunte Paprikastreifen	Schön sieht es aus, wenn man rote, grüne und gelbe Paprikastreifen mischt. Da man nicht viel benötigt, empfiehlt sich lose entnehmbare Tiefkühlware.
100g Erbsen	Auch hier empfiehlt sich lose entnehmbare Tiefkühlware.
125g Hähnchenbrustfilet	Richtig stilecht wären je 125g Hasenstücke und 125g geteilte Hähnchenflügel, jeweils mit Knochen. Mit Hähnchenbrustfilet und Schweineschnitzel (oder Minutensteaks) vereinfacht sich aber nicht nur die Zubereitung, sondern man kann es auch leichter essen.
125g Schweineschnitzel	
250g Meeresfrüchte	Tiefkühl-Meeresfrüchte, blanchiert, bestehend aus verschiedenen Muscheln, Garnelen und Tintenfischen. Meist in Beuteln erhältlich.
75g Partycrevetten	Diese werden normalerweise in 150g-Packungen gekühlt zum Dippen verkauft. Diese Crevetten sind bereits gekocht und geschält, das Schwanzsegment ist noch dran. 75g sind eine halbe Packung und etwa 8 Stück.
1 Zwiebel, mittelgroß	Fein gewürfelt.
1 Fleischtomate	Aus der Mitte eine fingerdicke Scheibe herausschneiden. Diese wird später für die Dekoration verwendet. Der Rest wird fein gewürfelt.
½ Beutel Paellagewürz Carmencita Paellero	Die typische gelbe Farbe bekommt die Paella durch das Gewürz Safran. Dieses ist sehr teuer und kostet etwa 10.000€ pro kg. Deshalb nehmen wir gewürzten Safranersatz, und zwar Carmencita Paellero, welcher im Internet erhältlich ist. Auf Wunsch nennen wir gern Bezugsquellen. Deklarierte Inhaltsstoffe: Knoblauch, Speisesalz, Paprika, Maismehl, Farbstoff E102 (Tartrazin), Pfeffer, Gewürznelken und Safran. Im Geruch sind die Nelken dominant. Daneben gibt es noch „Colorante“, das ist die geschmacksneutrale Variante, die nur zum Färben dient, und meist nur aus Speisesalz, Maismehl und Farbstoff E102 (Tartrazin) besteht. Colorante verwenden wir nicht.
4 Eßlöffel Olivenöl	Allgemein eignet sich zum Kochen eher ein kräftiges als ein feines Olivenöl.
Gewürze	Salz, Pfeffer (weiß, fein gemahlen), Paprikapulver (edelsüß), Pul-Biber (Chilliflocken), 2-3 gepresste Knoblauchzehen, ersatzweise Knoblauchpulver
Geschmacksneutrales Speiseöl	z.B. Rapsöl
Petersilie	Etwas Petersilie, frisch oder getrocknet, zur Dekoration.

## Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet und Schweineschnitzel waschen, abtrocknen, und in kleine Würfel (ca. 15-20mm Kantenlänge) schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit dem geschmacksneutralen Speiseöl (z.B. Rapsöl) in der Paellapfanne gut anbraten. Damit nicht allzu viel in der Pfanne anbrät, gelegentlich etwas Wasser angießen.

Nachdem das Fleisch gebräunt ist, gibt man das Wasser hinzu, und stellt den Kocher bzw. den Herd auf die höchste Stufe. Mit einem Pfannenwender (wir empfehlen einen aus Holz) wird evtl. Angebratenes vom Pfannenboden gelöst. Dann werden das Gemüse, die Meeresfrüchte, die Gewürze und das Olivenöl hinzugegeben, lediglich die Tomatenscheibe und die Partycrevetten kommen erst später dazu. Sobald das Ganze kocht, wird noch der Reis hineingegeben, und alles gründlich umgerührt. Jetzt die Hitze etwas reduzieren, so daß die Flüssigkeit nur noch leicht kocht.

Am Anfang gelegentlich umrühren, damit sich alle Zutaten gut vermischen. Anfangs ist die Paella noch flüssig. Wird sie gerührt, dann „fließt“ sie wieder zurück. Sobald die Paella aber etwas dicker wird, so daß sie nicht mehr zurück läuft, darf keinesfalls mehr gerührt werden! Dann wird sie „eingebnet“ und mit den Partycrevetten und der Tomatenscheibe dekoriert, wobei man die Tomatenscheibe noch etwas salzen und pfeffern sollte.

Nun lässt man das Ganze vor sich hinköcheln, bis die Flüssigkeit verdampft bzw. aufgesogen ist. Wenn man die Paellapfanne schrägstellt darf sich keine Flüssigkeit sammeln. Wenn die Paella fertig ist, gibt man die Petersilie auf die Tomatenscheibe.

Das war es schon – guten Appetit:

