Artikel vom 23.08.2023 · Ausgedruckt am 26.11.2026, 07:41 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tomaten-paella

Tomaten-Paella



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 2 bis 3 Personen):
3 EL Olivenöl,
1 Zwiebel,
1 große Knoblauchzehe,
1 EL Tomatenmark,
500 g frische Tomaten,
Gemüsebrühe,
½ TL Salz,
1 Prise Zucker,
140 g Risottoreis,
300 g Geflügelfleisch ohne Knochen,
75 g TK-Erbsen,
TK-Meeresfrüchte nach Geschmack,
8 Kirschtomaten,
½ Bio-Zitrone.
Gewürzmischung:
1 TL Chiliflocken,
½ TL Kurkuma,
1 TL getrockneter Rosmarin,

1 Zweig frischer Thymian,
4 Fäden Safran,
Abrieb von ½ Bio-Zitrone,
½ TL Salz,
etwas Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden, mit Salz und Zucker in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Gemüsebrühe aufgießen bis es 1 l ergibt und beiseite stellen. Die Erbsen und Meeresfrüchte auftauen lassen und letztere gegebenenfalls putzen. Das Fleisch putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Paellagewürz gibt es als fertige Würzmischung zu kaufen, man kann es aber auch selbst herstellen. Dazu den Thymian waschen und trockentupfen um Blätter abzupfen, den Safran mit etwas heißem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen. Inzwischen die anderen Gewürze fein mörsern. Für die Paella 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne (Ø 24 cm) erhitzen, fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Das Tomatenmark und den Safransud zugeben. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, das übrige Öl hinzugeben und den ungekochten Reis darin anschwitzen, die Gewürzmischung zugeben. Dann mit der Tomatensoße ablöschen, kurz aufkochen, die Fleischstücke unterrühren und die Pfanne auf der unteren Schiene für 20 Minuten in den Backofen stellen. Dann die Erbsen und Meeresfrüchte untermengen oder darüber geben, die gewaschenen Kirschtomaten obenauf setzen und die Paella nochmal für 20 bis 25 Minuten backen, am Rand sollte eine Kruste entstehen. Vor dem Servieren mit Zitronenspalten garnieren und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Kathrin Fries