



Meeresfrüchte-Paella

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Meeresfrütemischung, tiefgefroren	600 g
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rosenpaprika	0.5 TL
Kurkuma	0.5 TL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Petersilie, frisch	10 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. Meeresfrüchte über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Anschließend unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.
2. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Meeresfrüchte ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Meeresfrüchte salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen, Pfanne nicht säubern.
3. Pfanne erneut mit 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika mit Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen. Reis zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, Brühe auffüllen und ca. 15 Min. zugedeckt bei kleiner Stufe gar köcheln.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden.
5. Meeresfrüchte zum Reis geben, unterheben und ca. 5 Min. fertig garen. Petersilie zur Meeresfrüchte-Paella geben, mit Zitronenspalten garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	565 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g