



Für 4 Portionen

ZUTATEN

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Tomaten
je 1	rote und gelbe Paprikaschote
150 g	Kenia-Bohnen
100 g	tiefgefrorene Erbsen
3 EL	Sonnenblumenöl
600 g	Frutti di mare
300 g	Paellareis
1 Döschen	Safranfäden
300 ml	Fischfond
400 ml	Gemüsebrühe
300 g	Miesmuscheln
	Salz, Pfeffer
	rosenscharfes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Strünke ausschneiden, häuten und würfeln. Paprika putzen, waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kenia-Bohnen putzen, waschen und dann halbieren. Erbsen in eine Schüssel geben und antauen lassen.

In einer großen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Die Meeresfrüchte darin anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Kenia-Bohnen und den Paellareis in die Pfanne geben. Safranfäden in den Fischfond rühren und zusammen mit der Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Abgedeckt bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Miesmuscheln gründlich waschen, bürsten und den Bart entfernen. Geöffnete Muscheln aussortieren. Dann Muscheln, Erbsen und Meeresfrüchte zugeben und weitere 5 Minuten abgedeckt garen. Geschlossene Muscheln aussortieren und vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.