REZEPT · HAUPTSPEISE · SPANIEN

Paella mit Meeresfrüchten und Chorizo

Paella ist ein spanisches Reisgericht, das in einer weiten, flachen Pfanne gekocht und gleich darin serviert wird. Diese Fassung kombiniert Garnelen, Miesmuscheln, Tintenfisch und Chorizo, den Sud setzt Du aus den Garnelenköpfen selbst an. Der Safran gibt dem Reis seine Farbe.



Rezept-ID: **R-53151** Von **obkirchergasse.at Redaktion**

Aktualisiert am 21. November 2026

Zutaten

3 EL	Olivenöl
10	rohe Riesengarnelen, mit Kopf
1 Bund	Petersilie (Stiele und Blätter getrennt verwenden)
100 ml	trockener Sherry
500 g	Miesmuscheln
1 Prise	Safran
150 g	Chorizo
1	Zwiebel, gehackt
3 Zehen	Knoblauch
1	Tintenfisch, mittelgroß
2	Paradeiser
250 g	Paella-Reis
100 g	dicke Bohnen (oder Erbsen)
1	Zitrone, nur die Schale
300 ml	Wasser für den Sud
	Salz, nach Geschmack

Zubereitung

1. 1 EL Olivenöl in einer weiten, flachen Pfanne erhitzen. Garnelenköpfe und Petersilienstiele zugeben und braten, bis die Köpfe rosa sind. Dann mit dem Erdäpfelstampfer zerdrücken.

2. Sherry und 300 ml Wasser angießen, salzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Garnelenköpfe dabei immer wieder zerdrücken. So entsteht ein Sud.

3. Muscheln in die Pfanne geben, locker mit Deckel oder Geschirrtuch abdecken und auf hoher Stufe 3 bis 4 Minuten garen, bis sie sich gerade öffnen. Umrühren, damit der Muschelsaft austritt.

4. Den Pfanneninhalt in ein Sieb über einer großen Schüssel gießen, in der der Safran liegt. Den Safran im Sud ziehen lassen. Insgesamt brauchst Du 700 ml Sud, bei Bedarf mit Wasser auffüllen, dann gut umrühren. Die Muscheln aus dem Sieb nehmen und beiseitestellen.

© Anton Barz

Zitronenspalten, zum Servieren

5. Die Pfanne auswischen und das restliche Olivenöl hineingeben. Die Chorizo braten, bis sie ihr Fett abgibt. Zwiebel und Knoblauch zugeben und weich garen.

6. Den Tintenfisch zugeben und wenden, bis er weiß wird. Die Paradeiser etwa eine Minute einkochen lassen.

7. Den größten Teil des Suds angießen, gut umrühren und aufkochen. Den Reis über den Sud streuen, einmal umrühren und 5 Minuten kräftig kochen.

8. Hitze auf die niedrigste Stufe stellen und den Reis 10 Minuten ohne Rühren leise köcheln lassen, bis er den Großteil der Flüssigkeit aufgenommen hat.

9. Die Garnelenschwänze in den Reis stecken und 5 Minuten köcheln lassen, dabei wenden, bis sie durchgegart sind. Muscheln und dicke Bohnen (oder Erbsen) unterrühren.

10. Den Reis probieren. Ist er noch etwas roh und die Pfanne trocken, einen Schuss Sud nachgießen und weitergaren. Ist es zu suppig, die Hitze erhöhen und die restliche Flüssigkeit einkochen.

11. Sobald der Reis gerade gar ist, den Herd ausschalten und die Pfanne einige Minuten mit einem Geschirrtuch abdecken.

12. Petersilienblätter und Zitronenschale darüberstreuen, nach Wunsch mit Rauchsalz würzen. Einmal umrühren und direkt aus der Pfanne servieren, Zitronenspalten dazu.

© Anton Barz

obkirchergasse.at

Rezepte · Döbling aktuell

Passend zum Rezept

Paellapfanne, 34 cm
bei Amazon · Affiliate-Link

Safranfäden
bei Amazon · Affiliate-Link

Erdäpfelstampfer
bei Amazon · Affiliate-Link

Aus unserem Shop

„Heute kocht der Chef. Also ich."
Shirt, Schürze, Häferl · eigenes Design

„Certified Leftover Specialist"
Shirt, Schürze, Häferl · eigenes Design

„Oma sagt, i bin zu dünn"
Shirt, Schürze, Häferl · eigenes Design

Aktuelle Gutscheine

GUTSCHEIN · AMAZON PRIME
30 Tage gratis testen
Gratis-Versand, Prime Video und mehr

GUTSCHEIN · AMAZON MUSIC UNLIMITED
30 Tage gratis testen
Über 100 Mio. Songs ohne Werbung

GUTSCHEIN · TCHIBO
Kaffee bis –30 %
Aktion läuft bis 02.12.2026

Alle Gutscheine mit Code und Laufzeit: obkirchergasse.at/gutscheine · Affiliate-Links

Neu auf obkirchergasse.at

Black Week 2026: 9 Technik-Tipps von MediaMarkt für Döbling
Döbling aktuell

„Bruno" im Casino Zögernitz: ein Film, der fast nichts erfindet
Döbling aktuell

T-Shirt der Woche: Cookie Quality Control Department
Döbling aktuell

Döbling entdecken

Betriebe in Döbling
Firmenverzeichnis A–Z

Alle Rezepte
jeden Tag neue

Öffis in Döbling live
Abfahrten und Apotheken

© Anton Barz