Kochshow

Waiblinger Wochenmarkt am Marktplatz

Pablo Fernandez & Bernd Bachofer, Restaurant Bachofer HABEN FÜR SIE ZUBEREITET: MEERESFRÜCHTE-PAELLA

Holen Sie sich jetzt gleich alle Zutaten direkt vom Waiblinger Wochenmarkt! Ihre persönliche Einkaufsliste sowie die Rezeptanleitung finden Sie auf den Innenseiten.



WAIBLINGER WOCHENMARKT

EINKAUFSLISTE U

FÜR DEN FOND:

- [ ] 1 kg Krustentierkarkassen (für diesen Fond vorzugsweise von Scampi)
- [ ] 10 Schalotten, grob gewürfelt
- [ ] 200 g Knollensellerie, gewürfelt
- [ ] 100 g Staudensellerie, gewürfelt
- [ ] 200 g geschälte Tomaten aus der Dose
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 Fenchelknolle, gewürfelt
- [ ] 1 Lorbeerblatt
- [ ] 2 Sternanis
- [ ] 200 ml Noilly Prat
- [ ] 50 ml Cognac
- [ ] 50 ml Pernod
- [ ] 200 g Butter
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer
- [ ] Olivenöl

Zubereitung

1. Die Karkassen mit Olivenöl marinieren und im Ofen bei 160° C Umluft etwa 40 Minuten rösten.

2. Das Gemüse in gleichmäßig große Würfel schneiden und in Olivenöl 10 Minuten leicht anrösten. Mit Noilly Prat, Cognac und Pernod ablöschen. Den Alkohol fast vollständig reduzieren. Die Tomaten und die Gewürze zugeben und 3 l kaltes Wasser sowie eine Handvoll Eiswürfel hinzugeben.

Langsam aufkochen lassen. Den Fond für etwa 45 Minuten am Siedepunkt halten.
Den Fond durch ein Passiertuch in einen Topf passieren; gut ausdrücken und zur Seite stellen.

FÜR DIE PAELLA:

- [ ] 150 ml Olivenöl
- [ ] 150 ml Noilly Prat
- [ ] 150 ml Weißwein
- [ ] Meersalz
- [ ] 100 ml Brandy
- [ ] 30 ml Pernod
- [ ] 3 Schalotten
- [ ] 1 rote Paprika
- [ ] 1 gelbe Paprika
- [ ] 3 (lange) Spitzpaprika
- [ ] 50 g Guanciale
- [ ] 200 g geschälte Tomaten aus der Dose oder 4 gereifte Tomaten
- [ ] 0,2 g Safran
- [ ] 4 große Zweige Rosmarin
- [ ] 1 EL gerauchtes Paprikapulver
- [ ] 2 Zehen Knoblauch
- [ ] 1 kg Sepia
- [ ] 1 kg Black Tiger Prawns
- [ ] 1 kg argentinische Rotgarnele
- [ ] 1 kg Miesmuscheln mit Schale
- [ ] 500 g Miesmuscheln ohne Schale
- [ ] 1 kg Venusmuscheln mit Schale
- [ ] 500 g Venusmuscheln ohne Schale
- [ ] 500 g Arroz Bomba Paella-Reis

und

- [ ] Paella-Pfanne

oder

- [ ] Pfanne mit flachem, großem Boden
- [ ] Gasbrenner mit 3 Ringen
- [ ] Gasflasche (Propan)
- [ ] Deckel für Pfanne oder Alufolie

ND ZUBEREITUNG

Zubereitung

Die roten und gelben Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Spitzpaprika schälen und in lange, 2 cm Breite Streifen schneiden. Die Guanciale in kleine Würfel schneiden. Werden frische Tomaten verwendet: 1 Min. in kochendes Wasser, dann in Eiswasser abschrecken, schälen und zerdrücken.

Den Safran in 10 ml Olivenöl mit einem Löffel vermengen. Knoblauch und Schalotten klein würfeln.

Die Sepia waschen, ausnehmen (Wichtig: den Zahn vorsichtig entfernen, ohne dass Tinte austritt.) und in Julienne schneiden. Beide Garnelentypen waschen und entdarmen, der Kopf bleibt dran. Die Miesmuscheln kurz wässern, dann die Bärte sowie eventuelle Ablagerungen an der Schale außen entfernen.

Den Fond in einem separaten Topf langsam erhitzen und hierbei darauf achten, dass er nicht kocht.

Die Pfanne auf mittlere Hitze einstellen und das Olivenöl hinzugeben. Wichtig ist hier, das Olivenöl nicht zu hoch zu erhitzen – auch in den folgenden Schritten nicht. Sobald das Olivenöl auf Temperatur ist, das geräucherte Paprikapulver und einen Zweig Rosmarin in die Pfanne geben.

Die Spitzpaprika scharf anbraten (Nicht zu heiß: Das Olivenöl darf nicht verbrennen). Kurz vermengen, die Garnelen in der Öl-Paprikamischung 4 Minuten bei mittlerer Hitze garen, mit Noilly Prat und Pernod ablöschen und aus der Pfanne in einen separaten Behälter legen. Dasselbe mit den Miesmuscheln und Venusmuscheln.

Die Pfanne erneut mit dem restlichen Olivenöl füllen. Guanciale, Paprikawürfel und Schalotten 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dann den Knoblauch mit dem Safran-Öl hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen, deglacieren. Die Sepia dazugeben und 5 Minuten mit garen. Die passierten Tomaten hinzugeben und alles vermengen, abschmecken. Den Reis hinzugeben und vermengen.

Den Fond hinzugeben, alles vermischen und flach auf dem Pfannenboden verteilen. Timer auf 17 Minuten stellen. Während der ersten 7 Minuten auf 80 % der max. Hitze, danach auf mittlere Hitze stellen.

Mit Meersalz abschmecken.

Der Reis darf nun nicht mehr umgerührt werden und sollte flach über die gesamte Fläche der Pfanne verteilt sein. Wenn man hier nachbessern muss, mit der Seite eines großen Löffels auf den Boden der Pfanne fühlen und leichte „Spalten“ im Reis damit erzeugen.

Nach etwa 10 Minuten ist die Stärke aus dem Reis in der Flüssigkeit spürbar. Jetzt die Miesmuscheln, die Venusmuscheln und die restlichen Rosmarinzweige hinzugeben. Nach 15 Minuten die Garnelen in der Pfanne verteilen, die gegarte Spitzpaprika sternförmig in der Pfanne auslegen. Nach 17 Minuten hat der Reis den perfekten Gargrad – jetzt die Flammen ausstellen und die Pfanne für 8 Minuten mit Alufolie (oder Deckel) abdecken.

Den Reis auf einen halbtiefen Teller flach schöpfen, die Meeresfrüchte darüber anordnen und eine Spitzpaprika quer über die Portion geben –

¡Buen provecho!

AOK Die Gesundheitskasse.
Untere Apotheke Waiblingen
bachofer Restaurant · Hotel · Catering
Waiblinger Wochenmarkt

Kochshow

Waiblinger Wochenmarkt am Marktplatz



WAIBLINGER
WOCHENMARKT

Da bin ich daheim –
da kauf ich ein

07151/5001 8321 Waiblingen Stadtportal waiblingenstadtportal

EIN UNTERNEHMEN DER STADT WAIBLINGEN
WTM Wirtschaft Tourismus Marketing