

Rezeptideen mit Albaöl Olive



Paella mit Meeresfrüchten

Zutaten

(für 4 Portionen)

4 EL Albaöl Olive

1 Zwiebel

250 g Rundkornreis, z.B. Arborio

300 ml Gemüse- oder Fischbrühe

100 g Tiefkühlerbsen

16 Miesmuscheln

2 Tintenfischtuben, etwa 200 g

12 große Garnelen

Salz, Pfeffer

1 TL Safran, alternativ Safflorblüten
(= türkischer Safran)

1 TL Kurkuma

1 Zitrone oder Limette

2 EL frisch gehackte Kräuter

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

478 Kalorien

16 g Fett

26 g Eiweiß

56 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE)

236 mg Cholesterin

Zubereitung

In einer flachen Paellapfanne (etwa 26 cm Durchmesser) 2 EL Albaöl Olive erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel anschwitzen und den Reis hinzufügen. Nach und nach mit Brühe auffüllen. Etwa 12 Minuten unter mehrmaligem Umrühren nicht zu weich garen. Safran, Kurkuma und Erbsen hinzufügen. Zugedeckt nachquellen lassen.

Garnelen in 2 EL heißem Albaöl Olive von allen Seiten kurz anbraten.

Muscheln nach Anleitung garen und auf ein Sieb geben. Tintenfischtuben in Ringe schneiden und in etwas kochendem gesalzenem Wasser 3 bis 4 Minuten garen. Wasser abgießen.

Die Meeresfrüchte unter den Reis heben, eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und noch einmal erhitzen.

Mit Zitrone- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischen Kräutern bestreut sofort servieren.

Tipp

Safran und Kurkuma geben der Paella die typisch gelb-orange Farbe.

Das Reisgericht schmeckt alternativ auch mit Hähnchenfleisch und Chorizo, einer Paprika-Salami. Wer eine Paella ohne Fisch oder Fleisch bevorzugt, kann einfach mehr Gemüse nehmen und das Gericht mit geriebenem Hartkäse bestreuen.

Zusätzlich können als Gemüse fein gewürfelte Paprika und Cocktailtomaten verwendet werden.

Albaöl® Olive

Hitzestabile Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung – perfekt nicht nur zum Braten

Weitere Informationen unter: www.albael.de