

Hagen Gnote

REZEPTHEFT
Nr. 57

Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen

Paella

Ein Gericht – viele Variationen

HAGEN GROTE – WISSENSWERTES PAELLA VALENCIANA DAS ORIGINAL

Bereits im 10. Jahrhundert erreichte der Reis-anbau durch die Eroberungszüge der Araber Spanien. Grössere Bedeutung erlangte sein Anbau jedoch erst seit 1600 im Süsswasser Feuchtgebiet im Süden von Valencia. Seither verbreitete sich die Paella (span. paella = Pfanne) als einfaches Pfannen Reisgericht der Bauern und Fischer zum heutigen spanischen Nationalgericht über das ganze Land.

Das ursprüngliche Originalrezept der Paella Valenciana gibt es in wenigen Varianten. Allerdings ist die Zubereitung immer identisch, nur variieren einige Zutaten geringfügig. Mal ist ein bisschen Kaninchenfleisch dabei oder frische Artischocken. Oder auch Schnecken, die bei uns nicht zu bekommen sind und problemlos weggelassen werden können. Unverzichtbar ist allerdings original spanischer Bomba Paella Reis. Sein Hauptanbaugebiet liegt im küstennahen Naturreservat l'Albufera an einem Süsswassersee 12 km südlich Valencia. Bomba ist eine runde, perlmuttfarbige Reissorte mit der besonderen Fähigkeit bei der Zubereitung Geschmack und Aromen der Zutaten gut aufzunehmen, beim Aufquellen jedoch eine angenehme Körnigkeit zu bewahren.

Zubereitet wird dieses Familienessen nur zur Mittagszeit, da eine Paella zur typischen Zeit des spanischen Abendessens um 22.00 Uhr zu schwer ist. Gekocht wird sie ausschliesslich von den Männern der Familie. Statt des traditionellen offenen Holzfeuers wird dafür heute meist einem Gas-Ring im Freien benutzt. Wichtig ist eine flache Paella Pfanne aus Eisen mit grossem Durchmesser, damit die Flüssigkeit optimal verdampfen kann.

Den ursprünglichen, echten Paella Geschmack erreicht man allerdings nur auf einem offenen Holzfeuer. Dafür wurde ein eiserner Dreifuss, der die Paella Pfanne trägt und gut abgelagertes Feuerholz benutzt. Durch Verschieben der Holzscheite oder der Glut lässt sich die Hitze gut steuern. Entscheidend jedoch für den Geschmack ist von der Pfanne aufsteigender Wasserdampf. Er verbindet sich bei dieser Art der Zubereitung mit feinen Rauchteilchen des Holzfeuers, von denen einige in die Paella zurückfallen. Dieser dezente Rauchgeschmack gibt einer echten Paella geschmacklich erst den letzten authentischen Kick.



PAELLA VALENCIANA

Originalrezept für Paella aus Valencia

Zutaten für 6-8 Personen

800 g Hühnchen
800 g Kaninchen
Salz
100 ml Olivenöl, virgen extra
400 g Tavella-Bohnen
(junge grüne Bohnenkerne)
150 g Ferradura-Bohnen
(grüne Stangenbohnen)
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 grosse Tomate
½ EL Gewürzpaprika
1 Zweig Rosmarin
12 Schnecken
400 g Paella-Rundkornreis
(Arroz Bomba)
1 g Safranfäden

Ausserdem

1 grosse flache Paella-Pfanne
Zitronenspalten

Zubereitung

1 Huhn und Kaninchen (mit den Knochen) in gleichmässige Stücke hacken. Salzen und im Olivenöl in der Paella-Pfanne kräftig anbraten. Gemüse hinzugeben und zusammen mit dem Fleisch kurz andünsten. Tomate gerieben (oder sehr fein gehackt), Gewürzpaprika, Rosmarin, Schnecken und 1,2 l kochend heisses Wasser zufügen. Auf lebhafter Flamme 10 Minuten kochen lassen.
2 Reis mit den Safranfäden in der Pfanne verteilen. Die Paella jetzt nicht mehr umrühren und auf kräftiger Flamme 8 Minuten kochen. Die Hitze ein wenig reduzieren und auf kleinerer Flamme weitere 10 Minuten garen.

Fertigstellen und Anrichten

Die Pfanne vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und 5 Minuten ruhen lassen. Am Pfannenboden soll sich bei dieser Zubereitung eine Reiskruste, der "Socarrat" bilden. Bei den Freunden dieses rustikalen Essens ist diese Kruste besonders beliebt. Paella mit Zitronenspalten garniert in der Pfanne servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
Fr. 36,95
(49,27 CHF/1 l)



Bomba Reis

1 kg, Korngrösse
verdoppelt sich
beim Kochen
Nr. 502Y03
Fr. 15,95



Paella- und Backofenpfanne

Ø 46 cm, geeignet für alle Herdarten,
auch Gas
Nr. 321S02XL
Fr. 69,95



NUDEL-PAELLA „FIDEUÀ“

Zutaten für 4 Personen

4 grosse Garnelen
200 g Seeteufel-Filet, ohne Haut
und Gräten
200 g Calamares
4 EL Olivenöl
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ grüne Paprika
1 rote Paprika
3 reife Tomaten
Piment d'Espelette
Salz, Pfeffer
600 ml Fischbrühe oder Wasser
250 g ganz feine Nudeln
(z. B. Spaghettini)

Ausserdem

1 Zitrone

Zubereitung

1 Garnelen aus der Schale lösen und den über den Rücken verlaufenden Darm entfernen. Das Seeteufel-Filet in 2–3 cm grosse Würfel, den Tintenfisch in Ringe schneiden. Olivenöl in einer grossen Pfanne kräftig erhitzen. Zuerst die Garnelenschwänze von beiden Seiten insgesamt 2 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen. Einzeln nacheinander zuerst die Seeteufel-Würfel in der Pfanne ringsherum 3 Minuten, anschliessende die Tintenfisch-Ringe 6 Minuten kräftig anbraten. Fisch und Meeresfrüchte und zugedeckt aufbewahren.

2 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Stängelansätze der Paprika herausschneiden. Scheidewände sowie Kerne entfernen und in 2 cm grosse Würfel teilen. Das Gemüse im Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne zu bräunen andünsten. Tomaten von Stängelansätzen befreien und gerieben oder fein gehackt zum Gemüse geben und sämig einkochen. Mit Piment d'Espelette, wenig Salz (die Brühe enthält bereits Salz) und Pfeffer würzen.

3 Die Brühe aufkochen und die Nudeln in 3 cm lange Stücke brechen. Nudeln, Seeteufel und Tintenfisch in der Pfanne unter das Gemüse heben und die heisse Brühe zufügen. Auf lebhafter Flamme etwa 8 Minuten einkochen. Sobald die Brühe nahezu verkocht ist, die Garnelen dekorativ auf der Fideuà anordnen. Im vorgeheizten Ofen bei möglichst grosser Hitze und zugeschaltetem Grill 5 Minuten überbacken.

Fertigstellen und Anrichten

Mit Zitronenspalten garnieren und in der Paella-Pfanne servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

Piment d'Espelette

40 g, pikant-würzige
Rarität
Nr. 028U14
Fr. 22,95
(57,38 CHF/100 g)



Knoblauchwürfler-Set

Kleinste Würfel schnell und ohne
Quetschen
Nr. 001U09
Fr. 24,95



Fisch-Consommés

1 Glas à 720 ml
Nr. 306G04
Fr. 14,95
(20,76 CHF/1 l)



VEGETARISCHE PAELLA „PAELLA DE VERDURAS“

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl, virgen extra
½ Chilischote
2 reife Tomaten
1 rote Paprikaschote
2 grüne Spitzpaprikas
300 g Paella-Rundkornreis (Arroz Bomba, ersatzweise Risottoreis)
900 ml Gemüsebrühe
150 grüne Stangenbohnen
100 g Erbsen, tiefgefroren
1 g Safranfäden
Salz, Pfeffer

Ausserdem

1 Zitrone

Zubereitung

1 Die geschälte Zwiebel und die Knoblauchzehen fein gehackt in Olivenöl ohne zu bräunen glasig andünsten. Eine Hälfte der Chilischote entkernen, fein hacken und zufügen. Tomaten von den Stängelansätzen befreien, reiben oder sehr fein hacken. In die Pfanne geben und einige Minuten einkochen. Die rote Paprika teilen, Stängelansatz, Kerne sowie Scheidewände entfernen. Nochmals halbieren und die Viertel quer in 1 cm dünne Streifen geschnitten in die Pfanne geben und 3 Minuten andünsten. Grüne Paprika vom Stängelansatz befreien, halbieren, entkernen und die Hälften quer in drei cm breite Stücke teilen.
2 Grüne Paprika und den Reis unterheben und die kochend heisse Gemüsebrühe angiesen. Auf lebhafter Flamme 10 Minuten kochen. Stangenbohnen, die tiefgefrorenen Erbsen und Safranfäden auf der Paella verteilen. Mit wenig Salz (die Gemüsebrühe enthält bereits Salz) und Pfeffer würzen. Nicht mehr umrühren und in 8 Minuten bei verringerter Hitze fertig garen. Sollte die Paella zu trocken werden, etwas Flüssigkeit zufügen. Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Die Paella vom Herd nehmen, zudecken und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Zitronenspalten garniert in der Pfanne servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

Hagen Grote Gemüsefond

3 Gläser à 200 ml
Nr. 15U01
Fr. 15,95
(26,58 CHF/1 l)



Bomba Reis

1 kg, Korngrösse verdoppelt sich beim Kochen
Nr. 502Y03
Fr. 15,95



Paella- und Backofenpfanne

Ø 46 cm, geeignet für alle Herdarten, auch Gas
Nr. 321S02XL
Fr. 69,95



CHORIZO-PAELLA „ARROZ CON CHORIZO“

Zutaten für 4 Personen

250 g Chorizo
2 rote Paprika
1 gelbe Paprika
3 EL Olivenöl, virgen extra
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Paella-Rundkornreis (Arroz Bomba)
100 ml Weisswein
800 ml Geflügelbrühe
1 g Safran
Salz, Pfeffer

Ausserdem

1 grosse flache Pfanne
1 Zitrone

Zubereitung

1 Von der Chorizo die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, vierteln und von Stängelansätzen, Samen und Scheidewänden befreien. Die Viertel quer in 1 cm dünne Streifen schneiden. Chorizo und Paprika in einer grossen Pfanne im Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch fein gehackt zufügen und ohne zu bräunen glasig werden lassen.

2 Den Reis unterheben, leicht anbraten und mit dem Weisswein ablöschen. Sobald der Wein verdampft ist, die vorher erhitzte Geflügelbrühe zufügen. Bei mittlerer Hitze 18 Minuten kochen und nicht mehr umrühren. 6 Minuten vor Ende der Garzeit die Safranfäden auf dem Arroz verteilen. Wenn der Reis zu trocken wird bevor er gar ist, noch etwas heisse Brühe hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Chorizo-Paella vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Zum Servieren in der Paella-Pfanne mit Zitronenspalten dekorieren und etwas Zitronensaft darüber träufeln.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

Duroc-Edel-Chorizo

560 g (2 x 280 g)
Vom Duroc Edelschwein
Nr. 481K01
Fr. 24,95
(44,55 CHF/1 kg)



Safran

Hocharomatisch und farbbintensiv
1 g
Nr. 22H01
Fr. 16,95



Hagen Grote Hühnerfond

3 Gläser à 200 ml
Nr. 05H05
Fr. 15,95
(26,58 CHF/1 l)



SCHWARZE PAELLA „ARROZ NEGRO“

Zutaten für 4 Personen

300 g Sepia, tiefgefroren
3 EL Olivenöl, virgen extra
1 Zwiebel
2 grüne Spitzpaprika
1 grosse Tomate
900 ml Fischfond
8 g fertige Sepia-Tinte in Beuteln
300 g Paella-Rundkornreis
(Arroz Bomba)
1 Glas Weisswein
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Ausserdem

1 grosse flache Paella-Pfanne
1 Bund glatte Petersilie
2 Zitronen

Zubereitung

1 Tiefgefroren Sepia auftauen und gründlich waschen. Von den Fangärmchen die kleinen Chitin-Stückchen der Saugnäpfe abreiben und den Schnabel, der sich inmitten der Fangärmchen befindet, entfernen. Fangärmchen auseinanderschneiden. Den Sepiakörper längs teilen und quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Alle Tintenfischteile in Olivenöl auf lebhaftem Feuer 8 Minuten kräftig anbraten.
2 Die Zwiebel hacken. Paprika halbieren, entkernen und quer in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen zum Sepia geben und bei reduzierter Hitze 4 Minuten ohne zu bräunen andünsten. Den Stängelansatz der Tomate entfernen und quer halbieren, Saft und Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten einkochen.
3 Fischfond aufkochen und die Sepia-Tinte aus den Tütchen einrühren. Den Reis in die Pfanne geben und unter Rühren mit einem Holzlöffel glasig werden lassen. Mit Weisswein ablöschen und die in feine Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen zufügen. Sobald der Wein verdampft ist, unter Rühren den heissen, pechschwarzen Fischfond angiesse. Die Kochzeit beträgt 18 Minuten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Gegensatz zu Risotto wird schwarze Paella während der Kochzeit nicht umgerührt und bekommt durch die stärkere Verdunstung in der flachen Paella-Pfanne die gewünschte halbtrockene Konsistenz. Falls der Arroz zu trocken wird, etwas kochende Flüssigkeit zufügen.

Fertigstellen und Anrichten

Die schwarze Paella von Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Petersilie darüber streuen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Mit Zitronenspalten garniert in der Pfanne servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Weisswein CAN VEY

6 Flaschen à 0,75 l, 12,5% Vol.
Nr. 500D09
Fr. 79,95
(17,77 CHF/1 l)



Bomba Reis

1 kg, Korngrösse verdoppelt sich beim Kochen
Nr. 502Y03
Fr. 15,95



Paella- und Backofenpfanne

Ø 46 cm, geeignet für alle Herdarten, auch Gas
Nr. 321S02XL
Fr. 69,95



MEERESFRÜCHTE-PAELLA „PAELLA DE MARISCOS“

Zutaten für 4 Personen

1 rote Paprika
3 EL Olivenöl, virgen extra
1 grosse Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 grüne Spitzpaprika
3 reife Tomaten
800 g Meeresfrüchte gemischt, tiefgefroren
300 g Paella-Rundkornreis (Arroz Bomba)
1 g Safranfäden
1 Bund glatte Petersilie
800 ml Fisch- oder Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Ausserdem

2 Zitronen
Petersilie

Zubereitung

1 Die rote Paprikaschote halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Samen sowie Scheidewände entfernen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken, zu den Paprikawürfeln geben und glasig andünsten. Die grünen Paprikaschoten halbieren. Von Stängelansätzen und Kernen befreien und quer in 3 cm breite Streifen geschnitten zufügen. Stängelansätze der Tomaten entfernen und grob gerieben oder sehr fein gehackt in die Pfanne geben und sämig einkochen.
2 Meeresfrüchte gefroren (keinesfalls auftauen) mit dem Reis, Safranfäden und fein gehackter Petersilie in der Pfanne verteilen. Heisse Brühe zufügen und mit wenig Salz (die Brühe enthält bereits Salz) und Pfeffer würzen. Die Paella nicht mehr umrühren und 8 Minuten kräftig kochen. Bei reduzierter Hitze weitere 10 Minuten kochen. Paella vom Feuer nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Den Saft einer Zitrone über die Paella träufeln. Mit den Spalten der zweiten Zitrone und Petersilienblättchen garnieren. In der Paella-Pfanne servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

Natives Olivenöl
extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
Fr. 36,95
(49,27 CHF/1 l)



Safran
Hocharomatisch und farbbintensiv
1 g
Nr. 22H01
Fr. 16,95



Fischl-Consommés
1 Glas à 720 ml
Nr. 306G01
Fr. 14,95
(20,76 CHF/1 l)



FLEISCH-PAELLA „PAELLA DE CARNE“

Zutaten für 4 Personen

300 g Hühnchen
300 g Schweinefilet
3 EL Olivenöl, virgen extra
1 Zwiebel
1 grosse reife Tomate
2 Knoblauchzehen
300 g Paella-Rundkornreis (Arroz Bomba)
900 ml Geflügelbrühe
Salz
100 g grüne Stangenbohnen
100 g Erbsen, tiefgefroren
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL geräuchertes Gewürzpaprikapulver
1 g Safranfäden

Ausserdem

1 grosse flache Paella-Pfanne
1 Zitrone

Zubereitung

1 Hühnchen- und Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in der Paella-Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ringsherum kräftig anbraten. Unterdessen Zwiebel, Tomate und Knoblauch fein hacken und zum Fleisch in die Pfanne geben. Unter Rühren andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig, aber nicht gebräunt sind. Paella-Reis zufügen und alles einmal mischen. Heisse Brühe zufügen und vorsichtig salzen, da die Brühe bereits Salz enthält. Einmal kräftig aufkochen, anschliessend die Hitze etwas reduzieren.

2 Nach 10 Minuten Kochzeit Bohnen, Erbsen, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver und Safran zufügen. Die Paella keinesfalls umrühren und weitere 8 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

Fertigstellen und Anrichten

Mit einem Deckel abdecken und 5 Minuten ruhen lassen. Am Pfannenboden soll sich bei der Zubereitung eine knusprige Reiskruste, der „Socarrat“ bilden. Bei den Freunden dieses rustikalen Essens ist diese Kruste besonders beliebt. Mit Zitronenspalten garniert servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

Geräucherte Paprika

65 g, Aus sonnengereiften Schoten
Nr. 321S01
6,95 €
(€ 106,92/kg)



Bomba Reis

1 kg, Korngrösse verdoppelt sich beim Kochen
Nr. 502Y03
Fr. 15,95



Paella- und Backofenpfanne

Ø 46 cm, geeignet für alle Herdarten, auch Gas
Nr. 321S02XL
Fr. 69,95



PROBIEREN SIE AUCH



Baguette con Aioli -
Knoblauch Baguette



Baguette con queso de cabra -
Ziegenkäse Baguette



Pimientos de Padron -
Mini Paprika aus Padron



Chorizo en sidra - Chorizo in Cidre



Gambas al ajillo -
Garnelen mit Knoblauch



Mejillones a la Vinagreta -
Miesmuscheln in Vinaigrette



Tortilla de calabacines -
Zucchini Tortilla



Patatas bravas - „mutige“ (scharfe)
Kartoffeln



Albondigas de Carne -
Hackfleischbällchen

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.ch](https://www.hagengrote.ch)