

## **Paella Valenciana – das Rezept von Stevan Paul**

### **Zutaten für 4-6 Personen bzw. eine Paella-Pfanne von 36-42 cm Durchmesser:**

Olivenöl

150 g Fleisch mit Knochen pro Person (Paella ist ein Reisgericht!)

(ungefähr 2 Hühnerkeulen und 2 Kaninchen, vom Fleischer stückig gebeilt)

250 g Schnippelbohnen

100 g frische Bohnenkerne

4 kleine junge Artischocken (z.B Tudela, Mammola pugliese, Violette de Provence)

1 kleine Zitrone

100 g frische Bohnenkerne

4 Flaschentomaten

2-3 TL Paprikapulver, edelsüß

1 Teelöffelspitze Räucherpaprika (Pimentón de la Vera)

Salz, 1 langer, frischer Rosmarinzweig

0,1 g Safranfäden oder gemahlenden Safran

Paella Reis Arroz Bomba

### **Zubereitung:**

Den mittleren Ring eines Zwei-Gas-Ringbrenners befeuern, reichlich Olivenöl in die Mitte der Paella-Pfanne geben und darin die Hähnchenteile bräunen. Nebenbei die Schnippelbohnen mundgerecht zerreißen, nicht schneiden. Die Bohnenkerne waschen.

Die Stiele der Artischocken mit einem Sparschäler schälen, die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, die Artischocken vierteln, das Stroh mit einem Löffel herausschaben. Geputzte Artischocken in Wasser mit Zitronensaft legen. Jetzt das Huhn zum Rand der Paella-Pfanne schieben, mittig die Kaninchenteile rundherum anbraten. Derweil die Tomaten halbieren, die Hälften auf einer Haushaltsreibe zu Püree reiben, nur die Haut bleibt übrig.

Das Kaninchen an den Rand schieben und mittig alle Gemüse anschwitzen und dünsten, bis die Schnippelbohnen grün leuchten.

Auch die Gemüse werden jetzt zum Fleisch an den Rand geschoben, in die Mitte kommt das geriebenen Tomatenpüree, das unter Rühren in 12-15 Minuten eindickt.

Alles mit Paprikapulver und Räucherpaprika bestreuen und vermengen. Mit Wasser auffüllen, bis der Rand der Paella-Pfanne erreicht ist. Mit einfachem Haushaltssalz zwischen den Fingerspitzen exakt 3,5 Rieselrunden über dem Gericht drehen. Den Rosmarin-Zweig und die Safranfäden zugeben. Den äußerer Ring zuschalten und alles ca. 25-30 Minuten leise köcheln lassen - wenn ein Esslöffel nur noch zur Hälfte im Gericht steht (so berechnet man in Valencia die perfekte Kochzeit), ist die Basis für die Paella fertig.

Eine hügelige Spur Reis einmal mittig durch die Paella Pfanne streuen und unterrühren. Jetzt die Paella ca. 25-30 Minuten garen, bis der Reis perfekt ist: der sanfte Brodel-Ton wird höher und leiser, verebbt, die Paella knackt und knistert immer lauter, es riecht rauchig. Die Paella auf dem ausgeschalteten Brenner zehn Minuten ruhen lassen.

Jetzt nochmal Konzentration bitte, denn auch der gemeinsame Genuss der Paella unterliegt Regeln! Gegessen wird mit Löffeln direkt aus der Pfanne. Spanier ziehen jetzt geübt imaginäre Linien durch die Pfanne: Bleiben Sie um Himmels Willen mit dem Löffel in ihrem Drittel oder Viertel! Paella ist gesellig, hier hat der Spaß aber seine buchstäblichen Grenzen. Sollte ihr Nachbar mehr saftige Fleischstücke oder köstliche Artischocken abbekommen haben, fügen Sie sich klaglos ihrem Schicksal. Beim nächsten Mal sind Sie die oder der Glückliche. Es schmeckt ja auch überhaupt alles einfach köstlich – und der dunkle, würzige Reis ist der eigentliche Star der Paella-Runde!

Dazu passt ein grüner Salat mit geschnittenen Lieblingstomate, rohen Zwiebeln und Oliven, mariniert nur mit Salz, etwas Weißwein- oder Sherry-Essig und gutem Olivenöl.