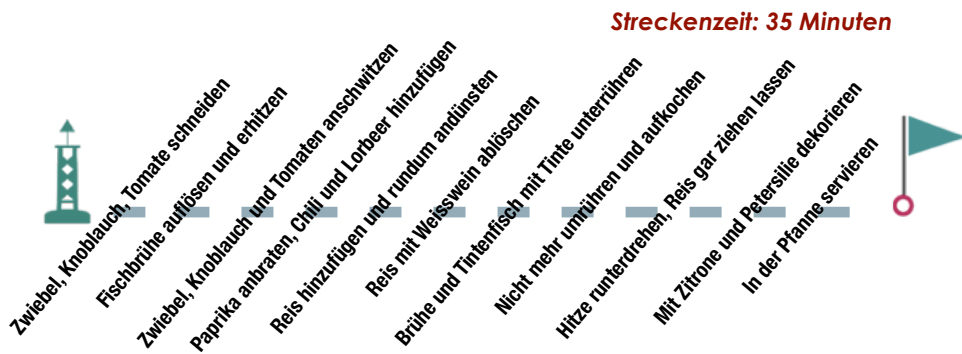


Arroz Negro - Schwarze Paella



Anmerkung: Der Arroz Negro – schwarze Paella mit Calamares aus der Konserve ist die absolute Basisvariante, die allen Reissessern schmecken wird. Das One-Pot-Gericht ist eine Abwechslung zur Pasta und macht wenig Arbeit. Besser wird es mit frischen Calamares oder Garnelen.

Die Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch pellen und hacken. Die Tomaten in Stücke schneiden oder reiben. **Tipp:** Wer keine frischen Tomaten hat, kann 100 ml Dosentomaten verwenden oder notfalls 1 EL Tomatenmark. Fisch- oder Schalentierfondwürfel in heißem Wasser auflösen.

Zwiebelwürfel in einer flachen Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl andünsten und leicht karamellisieren. Kurz darauf Knoblauch und Tomaten hinzufügen und alles für wenige Minuten weiter schmoren. 1 EL Öl in die Mitte nachgießen und die zwei Sorten Pulverpulver im heißen Öl schaumig anrösten. Lorbeerblatt und Chili ebenfalls hinzufügen, alles gut umrühren. Den Reis zum Sofrito geben, gut verteilen und dünsten, bis alle Körner rundum überzogen sind. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und den Wein verdampfen lassen. Danach den heißen Fischfond angießen. Alles kräftig aufkochen, den Dosen-Tintenfisch untermischen und gut verteilen. Es sollte etwa ein Fingerbreit Flüssigkeit über den Reiskörnern stehen, den Sud mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Ab jetzt nicht mehr rühren und alles für ca. 8 Minuten sprudelnd kochen. Danach die Hitze reduzieren und für weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze leise köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte am Schluss komplett verdampft und aufgesogen sein. Wenn es hörbar „brutzelt“, Hitze ausschalten und die Reispfanne mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken und für 5 weitere Minuten gar ziehen lassen. Zum Servieren mit gehackter Petersilie und Zitronenspalten garnieren.

Optional: Frische Calamares, Fisch oder Garnelen machen das Rezept besser. Bitte die Garzeiten beachten: Frisches Seafood nur kurz anbraten, herausnehmen und erst am Ende wieder auf den Reis legen.

Werkzeuge: 1 große flache Pfanne, 26 cm (ideal: Paellapfanne), Messer, Brett, Löffel, Schüsselchen

Zutaten für 2 Portionen (26 cm Pfanne)

1 Dose Tintenfisch in Tinte (115 gr.)
3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel (oder weiße Zwiebel)
10 Cocktailtomaten oder eine große reife Tomate
3 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 getrocknete kleine Chilischote
2 EL Paprika Pulver (1 EL süßes und 1 EL geräuchertes)
200 g Paella-Rundkornreis (z. B. Bomba)
1 Glas Weißwein (100 ml)
500 – 600 ml Schalentier- oder Fischfond (Würfel, aufgelöst)
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
glatte Petersilie und Zitrone

Optional:

300 g frische Calamares und/oder
4-8 Garnelen mit Kopf und Schale,
1 grüne Paprika,
Für zusätzliche Schwärze:
1 Beutel Sepia-Tinte

Tipp: Wer keine „Tintenfisch in Tinte“ Konserve bekommt, serviert den Reis mit „Tintenfisch in Öl“ in gold-gelber Farbe.



[Mehr Informationen hier](#)

