



MEHR REZEPTE
findest du in den figurscout
Kochbüchern oder deinem
persönlichen Figurplan!

GEMÜSEPAELLA MIT FISCHFILETS

FÜR 4 PERSONEN • FERTIG IN CA. 30 MINUTEN

500 g Fischfilets
2 EL Olivenöl
1 Zitrone
1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig
1 Oreganozweig
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 Fenchel
1 kleine Zucchini
50 g Stangensellerie
80 g grüne Erbsen
1 Briefchen Safran
1 TL Paprika, edelsüß
1 Prise Chiliflocken
250 g Paellareis
2 EL Olivenöl
500 ml figurscout Würzerbrühe
Salz, Pfeffer

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch in Scheiben, Karotten und Zucchini putzen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Das Grün vom Fenchel und vom Sellerie abschneiden und beiseite stellen. Fenchelknolle und Selleriestangen vom Strunk und vom eventuell hölzernen Stengel befreien, längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden. Zitrone in 6 Schnitze schneiden.

2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Fenchel und Sellerie bei mittlerer Hitze anbraten, Zucchini zugeben und mitbraten.

Reis einstreuen, anziehen bis der Reis ein wenig glasig wird, Safran, Paprika und Chiliflocken begeben und mit der Brühe auffüllen, aufkochen und Erbsen begeben. Bei mittlerer Hitze unter stetem Rühren 20 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sellerie- und Fenchelgrün unterstreuen, der Reis sollte noch ein wenig flüssig sein und sonst einfach ein wenig Wasser nachgießen.

In der Zwischenzeit die vorbereiteten Fischfilets salzen und pfeffern. In einer Pfanne im Öl die Fischfilets bei mittlerer Hitze beidseitig braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Von Rosmarin, Thymian und Oregano die Blätter vom Stengel abziehen und in der Bratpfanne ins Öl streuen bis es brutzelt, Pfanne von der Hitze ziehen und Saft von einem oder zwei Zitronenschnitzen begeben, ein wenig salzen und pfeffern, Fischfilets wieder hineingeben und kurz durchziehen lassen.

Paella anrichten, Fischfilets darauf legen und mit ein wenig des Kräuterbratöls beträufeln, mit den übrigen Zitronenschnitzel dekorieren.