






Afrikanische Paella

 Leicht  45 min  4 Personen

Zutaten

- 1 kg Miesmuscheln
- 1 kg Venusmuscheln
- 1 Rote Meerbarbe à 500 g
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Chilis
- 200 g Keniabohnen
- Olivenöl
- 2 EL Chakalaka (afrikanische Gewürzmischung)
- 300 g Couscous
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Koriander
- 2 Limetten

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Muscheln gründlich mit kaltem Wasser spülen. Die Meerbarbe schuppen, filieren, die Stehgräten ziehen und die Filets in grobe Würfel schneiden. Muscheln und Meerbarbe kaltstellen.

Schritt 02

Zwiebel und Paprika würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken und Chilis in feine Ringe schneiden. Keniabohnen putzen, blanchieren und anschließend halbieren. Eine große Paellapfanne mit Olivenöl aufsetzen, das Gemüse anschwitzen und mit Chakalaka bestäuben. Die abgetropften Muscheln dazugeben und für 5 Minuten unter ständigem Rühren mitschwitzen. Couscous unterrühren und die Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze für 10-12 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

Schritt 03

In der Zwischenzeit Meerbarbe scharf auf der Hautseite anbraten. Filets mit Salz und Pfeffer würzen, wenden auch die andere Seite würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets darin garziehen lassen. Meerbarbe auf der Paella verteilen und mit dem Koriander bestreut servieren. Limetten vierteil und dazu reichen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür