Nah&Frisch



Alexander Höss-Knakal | Professional

Österreichische Fisch-Paella mit gemischten einheimischen Fischen

Griaß di Rezepte | Fischgerichte | Frühling | Reisgerichte

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Für die Paella Knoblauchzehen und Zwiebel schälen, die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken, die Karotten schälen und in ca. 4 cm lange dünne Streifen schneiden. Den Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Den Stangenzeller in feine schräge Streifen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Die Fischfilets abspülen und trocken tupfen; in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Den Reis mit dem Hühnerfond, Sternanis, Karotten, Paprika, Stangenzeller, Liebstöckel, Zwiebelmischung und Currypulver in einer Pfanne mit

35 cm Durchmesser verteilen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Schiene im Backrohr ca. 20 Minuten garen. Dann Fischfilets auf den Reis legen und nochmals ca. 10 Minuten fertig garen. Mit der Kresse und dem gehackten Liebstöckel bestreuen. Die Zitronenspalten auflegen.

Für das Zitronenjoghurt alle Zutaten vermischen, in ein kleines Schälchen geben, mit Zitronenzesten bestreuen.

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 150 g Karotten
- 1 roter Paprika
- 1 Stange Stangenzeller
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g gemischte Fische wie Lachsforelle oder Forelle/Saibling
- 300 g Rundkornreis
- 800 ml Hühnerfond
- 2 Stück Sternanis
- 1 EL Currypulver
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- FÜR DAS ZITRONENJOGHURT:
- 125 g griechisches Joghurt
- Saft von 1 Zitrone/Schale abgezogen (Zitronenzeste)
- Meersalz
- 1 Becher Gartenkresse
- 2 EL frische Liebstöckelblätter