

KOCHSCHULE

# Paella schmeckt nach Urlaub und Meer

Sommerzeit ist Ferienzeit. Wer in den nächsten Wochen nicht wegfährt, kann sich den Urlaub auch nach Hause holen. Beispielsweise mit einer Paella. Die schmeckt nach Sonne und Meer. Wie man den spanischen Klassiker ganz einfach zubereitet, erklärt uns Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München.

VON STEPHANIE EBNER

Wer auf der Suche nach einem Paella-Rezept ist, muss wissen: Es gibt nicht *das* Rezept für Paella. Jede Familie in Spanien hat ihr eigenes Familienrezept, jeder schmeißt etwas anderes in die Pfanne. Vornehmlich das, was man zu Hause im Kühlschrank hat.

Das spanische Nationalgericht vereint Landesinnere und Küste miteinander, daher ist es für Hans Jörg Bachmeier wichtig, dass sowohl Meeresfrüchte als auch Fleisch in die Paella kommen – und zwar ausreichend. Fisch eignet sich nicht so gut für das Reisgericht, weil „Fischfleisch leicht zerfällt“.

Beim Fleisch greift man bevorzugt zu Hühnchen und Kaninchen: „Am besten Fleisch mit Knochen“, erläutert der Küchenchef, „denn Knochen geben zusätzlich Geschmack ab“.

Außerste Sorgfalt ist bei der Handhabung von Muscheln vonnöten: Die Regel, dass man diese nur in Monaten mit einem „r“ essen soll, stamme noch aus einer Zeit, als es noch keine Kühlschränke gab und auch die gekühlten Transporte noch nicht Standard waren. Bachmeier wässert die Muscheln eine halbe Stunde, bevor er sie schließlich putzt. Vorsichtig zupft er die Härte ab und setzt sie senkrecht in die Paella – „so geben sie noch mal mehr Geschmack an den Reis ab“.

Calamari haben derzeit Saison. Deswegen werden sie frisch und nicht tiefgefroren verarbeitet. „Geht gar nicht so schwer“, stellt Eleonore Heim fest. Aber „ein bisschen aufwendiger“ als Tiefkühl-Scampi zu verwenden, sei es schon.

Bachmeier erklärt die Schritte: Calamari auf ein Brett legen. Mit einem scharfen Messer die Tentakel unterhalb der Augen durchtrennen. Dann die Eingeweide plus das „Plexiglas“-Rückgrat herausziehen, die Calamari-Rolle aufschneiden und die restliche Tinte rausstreichen. Fertig und lohnt sich auf alle Fälle, so die einhellige Meinung.

Zugeben, bis Fleisch, Meeresfrüchte und Gemüse vorbereitet sind, vergeht etwas Zeit. Doch sobald alles angebraten ist und der Reis mit den Zutaten in der Pfanne köchelt, ist nichts mehr zu tun. Denn: Eine Paella rührt man nicht. Das Beste ist nämlich die Kruste, die sich am Boden bilden soll. „Fantastisch. Das schmeckt nach Urlaub.“ Simone Fiedler will bald selbst mal eine ausprobieren. Ach ja: eine extra Paella-Pfanne braucht man dazu wirklich nicht. Hauptsache, sie ist groß. Von einer guten Paella mit vielen Zutaten kann man nicht genug bekommen. Garantiert.

**Kochschule**

Die nächste Kochschule findet während der Wiesen statt. Darum tischte Hans Jörg Bachmeier dann ein echtes **Oktoberfest-Schmankerl** auf. Wer am **Montag, 18. September**, ab 13 Uhr dabei sein möchte, meldet sich unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los.



Das schmeckt nach Urlaub, Sonne und Meer: Hans Jörg Bachmeier zeigt unseren Leserinnen, wie eine Paella zubereitet wird. Sorgfalt ist beim Muschel-Putzen gefragt (oben). Die Calamari haben gerade Saison, deshalb bietet sich an, frische zu verwenden. „Das Putzen ist gar nicht so schwer“, stellt Anneliese Kehrl fest, als sie es selbst ausprobiert (r.). In die Pfanne kommen Meeresfrüchte, Fleisch und Gemüse (unten). Paella wird traditionell in der Pfanne serviert. FOTOS: BODMER



## Ein tolles Familienessen für den Sommer: die Paella

Eine Paella ist ein spanisches Reisgericht aus der Pfanne und das Nationalgericht der Region Valencia und der spanischen Ostküste. Der Begriff paella kommt aus dem Katalanischen (um 1892) und hat seinen Ursprung im lateinischen Wort patella (eine Art große Platte oder flache Schüssel aus Metall). Um 1900 adaptierten die Valencianer das Wort Paella für die Metallpfanne, in der ihr Nationalgericht zubereitet wird. Inzwischen wird der Begriff paella im Spanischen für das Gericht und für die Pfanne verwendet.



Land und Meer vereinen sich in einer Paella.



Farbenfrohe Vielfalt: In die Paella kommt, was schmeckt.

**Paella**  
(für vier Personen)

- 300 g Paella- oder Risottoreis
- 2 Scampi
- 300 g Kaninchenschulter
- 200 g Hähnchenkeulen
- 400 g Miesmuscheln
- 150 g Calamari
- 50 g Bohnen
- 50 g Erbsen
- 3 Schalotten
- 50 g Lauch
- 1 Fenchel
- 1 kleine Spitzpaprika
- 10 Safranfäden oder 1 Msp Safranpulver

- 0,1 l Weißwein
- 3 Knoblauchzehen, angeknackst
- 1 Zitrone
- 0,9 l Wasser (immer die dreifache Menge vom Reis)
- Olivöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- eventuell Piment d'Espelette

**Zubereitung:**

1. Die Scampi halbieren. Die Calamari waschen und putzen. Die Muscheln in fließendem Wasser wässern und eventuell offene Muscheln aussortieren.
2. Die Bohnen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Schalotten der Länge

nach vierteln und den Knoblauch anknacksen. Den Lauch in Ringe schneiden. Den Fenchel und Paprika in grobe Würfel schneiden.

3. Eine flache Eisenpfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Scampi und Calamari kurz anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Die Kaninchenschulter und Hähnchenkeulen in der Pfanne mit Farbe anbraten und aus der Pfanne nehmen.

4. In die Pfanne bei Bedarf noch etwas Olivenöl geben. Die Gemüse mit dem Knoblauch anbraten. Den Reis und Safran dazugeben, mit dem Weißwein ablöschen. Das Wasser zugeben, Kaninchen und Hähnchenkeulen einlegen und bei wenig Hitze ca. 30 Minuten köcheln

auf den Reis legen.

6. Den Reis mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken, etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber geben und in der Pfanne servieren.

Safran ist eine Krokus-Art, die im Herbst violett blüht. Aus den Narben ihrer Blüten wird das Gewürz gewonnen. Safran gilt als das teuerste Gewürz der Welt. Für ein Kilogramm Safran benötigt man 200 000 Krokusblüten. Die Ernte erfolgt komplett in Handarbeit. Hauptanbaubereich von Safran ist Iran, weil in den dortigen Hochebenen im Nordosten des Landes die idealen Voraussetzungen herrschen – nicht zu feucht, nicht zu kalt, nicht zu heiß.

lassen. Die Paella darf nicht gerührt werden, der Reis soll am Pfannenboden anbacken und eine Kruste bilden. 5. Kurz bevor die Flüssigkeit aufgesogen ist, die Muscheln in den Reis stecken, die Scampi mit der Schale nach oben einlegen und die Calamari

**NEU AUF DEM BUCHMARKT**

**Schnelle und leichte Gesund-Rezepte**

Gesundes Kochen ist aufwendig und zeitintensiv – ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Dr. Anne Fleck, „Ernährungsdoc“ im TV, stellt mit ihrem neuen Kochbuch 70 Rezepte vor, die gesund, köstlich und gleichzeitig schnell zubereitet sind. Diese sind gemeinsam mit der Sternköchin Su Vösing kreiert und sollen besonders durch ihre Einfachheit bestechen. Denn die richtige Ernährung, davon ist „Doc Fleck“ überzeugt, hat neben Bewegung, Schlaf und seelischer Balance einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit. Auf die Tipps für den richtigen Einkauf, einem Saisonkalender und den „Superfood“ aus der Region folgen die 70 Rezepte für Suppen, Salate, Fleisch- und Fischgerichte. Auch vermeintlich ungesunde Gerichte sind hier gesund „überarbeitet“. Wie die Pizza mit Zucchiniboden mediterran. Denn die Zucchini ist ein kalorienarmer Jungbrunnen, der das Immunsystem und die Verdauungsarbeit stärkt und gleichzeitig entwässert. Ein Genuss ganz ohne Reue. *Imb Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte. Schnell, leicht, köstlich. 192 Seiten. Erschienen im Becker Joest Volk Verlag. 29,95 Euro.*



**ZUM BACKEN**

**Tante Bertas Apfelkuchen**

Wenn erst einmal der Wurm drin ist, geht meistens noch mehr schief. Das gilt für die Apfelkerne genauso wie für das Rezept von „Tante Bertas Apfelkuchen“. Deshalb nochmals das Rezept. Diesmal vollständig.

für den Kuchenteig: 300 g Mehl, 125 g Butter, 1 Päckchen Backpulver, Mark von einer Vanilleschote, 2 Eier, 150 g Zucker. Alle Zutaten gut durchkneten und den Teig über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag bei Bedarf noch Mehl dazugeben und nochmals durchkneten. In die Backform auf den Boden und am Rand auslegen. Achtung, der Teig sollte nicht zu fest sein.

für den Belag: 1 kg Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln, ½ TL Zimt, 1 Päckchen Vanillezucker, Saft von ½ Zitrone.

für den Guss: 200 g Schmand, 500 g Sahne, 3 bis 4 Eier, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, Mark von einer Vanilleschote, 1 Prise Salz. Die Zutaten mit dem Rührgerät gut vermengen. Die gehobelten Äpfel auf den ausgerollten Kuchenteig geben und mit dem Guss übergießen (auffüllen). Zum Schluss mit gehackten Haselnüssen bestreuen. Bei 180° Grad 60 bis 70 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



In Hälften geschnitten – so verdoppelt sich die Oberfläche der Krustentiere, der Reis bekommt mehr Aroma ab.



Zitrus: Chardonnay passt zum Safran-Gericht.



Gruppenbild mit Küchenchef: Die Leserinnen stießen mit Hans Jörg Bachmeier und Redakteurin Stephanie Ebner an.