

## Paella – auf unkomplizierte Art mit Freunden geniessen

*Theo Ninck, Vorsteher Mittelschul- und Berufsbildungsamt*

Es ist schon mehrere Jahre her. Da sind wir mit der ganzen Familie und mit Freunden im Ebro-Delta, mitten in einem traditionellen Reisanbaugebiet in Spanien, an ein Dorffest gestossen. Anstatt Cervelats und Bratwürsten lag eine riesige Paella-Pfanne auf dem offenen Feuer und mehr als hundert Leute verpflegten sich daraus. Wir wurden spontan eingeladen. Seither gehört Paella zu unserem Familiengericht, das wir regelmässig in den Ferien, auf dem Campingplatz, für zehn bis fünfzehn spontan eingeladene Gäste kochen.

Hilfreich ist dabei eine grosse Paella-Pfanne aus Stahlblech. Für zehn Personen braucht es zirka 500 gr. Reis (Paraboiled Reis, der nicht klebrig wird), vier Zwiebeln, Knoblauch, vier Peperoni, 5 Tomaten, Bohnen, Pepperoncini, ein Kilo Schweine- oder Geflügelfleisch (Ragout). Je nach belieben kann Kaninchenfleisch oder Fisch und Meeresfrüchte (Tintenfisch, Krabben, Muscheln) hinzugemischt werden. Zum Würzen braucht es Salz, Pfeffer, Paprika und Safran (gibt ihm die typische Farbe).

Wenn die Paella mit Fisch und Meeresfrüchten zubereitet wird, müssen diese vorgängig gedämpft und dann vom Feuer genommen werden. Sie kommen erst am Schluss wieder dazu. Dann Fleisch mit Olivenöl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben, dann die Peperoni, die Tomaten (fein geschnetzelt) und die Bohnen. Alles gut mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dann den Reis hinzugeben und die doppelte Menge Wasser, mit Bouillon-Würfel, hinzufügen und auf kleinem Feuer gar kochen. Am Schluss den Safran einrühren, Fisch und Tintenfisch begeben und mit den Krabben garnieren. Wenige Minuten auf dem Gas schmoren (zudecken – die Spanier machen es mit Zeitung), so dass die Krabben richtig heiss werden.

Zum Trinken empfiehlt sich ein Mas Igneus aus dem Priorat im nordspanischen Katalonien. Ein Biowein, der teilweise aus über hundertjährigen Rebstöcken in diesem Berggebiet gekeltert wird. Wir haben dieses Rebgebiet selbst besucht und vor Ort eingekauft. Er lässt sich aber auch über Delinat beziehen ([www.delinat.ch](http://www.delinat.ch)). Wer es einfacher liebt, findet dort auch schöne, feurige Weine aus dem Penedès-, Navarra- oder Rioja-Gebiet, welche sehr gut zu Paella passen.

**Paella von Theo, mit Fisch, Tintenfisch und Krabben.**

