Portugiesischer Arroz de marisco

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Sommer, Sonne, Urlaubszeit. Das schreit geradezu nach einem mediterranen Rezept. Also blättern wir im Kochbuch „Verliebt in Lissabon“ von Anne-Katrin Weber und Wolfgang Schardt (Hölker-Verlag, 30 Euro) und unter den 50 authentischen Rezepten aus der „Stadt des Lichts“ lacht uns dieser klassische portugiesische Meeresfrüchtereis an. Je nach Region unterscheiden sich die verwendeten Schalen- und Krustentiere, man nimmt, was man beim Einkauf findet. Besonders festlich wird es mit Hummer oder Tintenfisch. Ganz wichtig: Hinein darf nur, was auch richtig frisch ist, also an der Fischtheke beraten lassen!



■ Zutaten — Portionen: 4

500 g	Riesengarnelen (ohne Kopf und Schale)
500 g	Miesmuscheln und 250 g Venusmuscheln
2	Zwiebeln und 2-3 Knoblauchzehen
1	Fenchelknolle, 1 Chilischote und 3 Tomaten
4 EL	Olivenöl und 100 ml Weißwein
350 g	Rundkornreis (z. B. spanischer Bomba-Reis oder Risotto-Reis)
1-1,2	Liter Fischfond und 4 bis 6 Stängel Koriander
Etwas	Meersalz, gem. schwarzer Pfeffer und Chili-Öl





Zubereitung: So wird’s gemacht

■ Die **Garnelen** unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und den Darm entfernen.

■ Die **Muscheln** sorgfältig putzen, dabei geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren. Nur geschlossene Muscheln weiterverwenden, diese in kaltem Wasser gut waschen und abtropfen lassen.

■ **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Fenchel** putzen, waschen und in Streifen schneiden, das **Fenchelgrün** beiseitelegen.

■ Die **Tomaten** waschen und in kleine Würfel schneiden.

■ Die **Chili** waschen, entkernen und würfeln.

■ In einem Topf das **Olivenöl** erhitzen. Die **Zwiebeln** darin ca. 5 Minuten anschwitzen. **Knoblauch**, **Tomaten** und **Chili** zugeben und kurz mit andünsten.

■ Den **Reis** unterrühren und kurz mitrösten.

■ Mit **Weißwein** ablöschen, 1 Liter **Fischfond** angießen, alles leicht **salzen** und **pfeffern**, dann aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 12 Minuten vor sich hinköcheln lassen, dabei ab und zu umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden ansetzt.

■ **Fenchel**, **Garnelen** und **Muscheln** zugeben und alles weitere 7 bis 10 Minuten zu Ende garen. Der Reis sollte dann noch etwas Biss haben und das Gericht zum Essen ein wenig „suppiger“ sein als Risotto. Ist der Reis zu dick, noch etwas Fond unterrühren.

■ Den Meeresfrüchtereis mit **Salz**, **Pfeffer** und **Piri-Piri** (Chili-Öl) abschmecken.

■ Den **Koriander** abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit **Fenchelgrün und -blüten** auf den Reis streuen. Mit den **Zitronenspalten** anrichten.

Fotos: Wolfgang Schardt/Hölker Verlag, Shutterstock, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Reis ist nicht gleich Reis

Etwa 8000 (!) Reissorten werden derzeit kultiviert. Man unterscheidet nach Kornlänge (Langkornreis wie Basmati- und Jasminreis, Rundkornreis wie Risotto- und Sushi-Reis und Mittelkornreis wie Arborio oder Bomba), aber auch nach Verarbeitung. Weißer Reis wurde vollständig geschält und poliert, dabei gehen Nährstoffe verloren. Vollkornreis enthält noch die sogenannte Silberhaut, ist reicher an Ballaststoffen. Parboiled Reis wurde mit Dampf behandelt, um die Nährstoffe ins Reiskorn zu pressen und so zu erhalten. Wildreis ist gar kein Reis, sondern eine Wasserpflanze. Für die spanische Paella wird häufig Navarra Rundkornreis oder Bomba genutzt, Arborio eignet sich gut für Risotto. In Portugal wird auch Reis angebaut, die Sorte Carolino wird gerne für Arroz de marisco genutzt, man kann aber auch Bomba oder Arborio nehmen.



Basmatireis stammt ursprünglich aus der Gegend um den Himalaya, Jasmin-Reis aus Thailand, beide duften sehr intensiv. Bei Sushireis handelt es sich meist um die Sorten Koshihikari oder Selenio, letzterer wird in Italien angebaut, das Saatgut stammt aber aus Japan.