

Portugiesischer Meeresfrüchtetopf mit Reis

"Arroz de Mariscos"

Zeitaufwand: 95 Minuten plus 10 Minuten zum abkühlen lassen

ZUTATEN:

für 3 Personen

4-6 frische Kalamare (ca 10 cm lang)
3 frische Riesengarnelen mit Kopf und Schale
300 g frische Oktopus - Arme
2 handvoll frische Venusmuscheln
1 handvoll frische Miesmuscheln
kaltgepresstes Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1/2 grüne Paprikaschote
4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie
220 ml Tomatenpolpa aus dem Glas
etwas Cayennepfeffer
250 g Basmatireis
125 ml Weißwein und einen weiteren Schuss Weißwein
750 ml Gemüsefond oder Brühe
1 Lorbeerblatt
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für den Garnelensud:

Die Köpfe der 3 Riesengarnelen
etwas Olivenöl
1 Knoblauchzehe
ein Hauch Cayennepfeffer
1/2 Glas Weißwein
30 ml Tomatenpolpa
Salz

(bitte blättern)

ZUBEREITUNG:

Miesmuscheln und Venusmuscheln bis zur Verarbeitung, aber mindestens für 10 Minuten in eine Schüssel mit kaltem, kräftig gesalzenen Wasser legen. Die Muscheln, die sich dann nicht geschlossen haben wegwerfen. (Manche Muscheln bleiben einen Spalt offen. Klopfen sie dann mehrmals an die Schale. Wenn sie sich dann immer noch nicht schließen, müssen sie weggeworfen werden).

Garnelensud zubereiten:

Für den Sud von den Garnelen die Köpfe abdrehen - nur sie werden für den Sud benötigt.

Eine dünne Bodendecke Olivenöl in einem kleineren Edelstahltopf erhitzen. Knoblauch grob mit Schale geschnitten und einen Hauch Cayennepfeffer darin anrösten.

Dann die Garnelenköpfe zugeben, und das Ganze ein paar Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis es duftet, und der Knoblauch eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Dann die Köpfe zerquetschen, das geht am besten mit einem Fleischklopfer. Nun den Weißwein zugießen und gut mischen.

Gleich darauf die Tomatenpulpa zugeben und das Ganze vorsichtig salzen.

Ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen - dafür braucht man nur sehr wenig Hitze.

Danach die Köpfe nochmal zermalmern.

Die Mischung durch einen Sieb streichen und dabei die Köpfe nochmal ausquetschen.

Dieser Sud ist die köstlichste Würze für viele Gerichte mit Meeresfrüchten!

Während der Sud köchelt, die restlichen Vorbereitungen treffen:

In einem separaten Topf den Gemüfefond bzw Brühe erhitzen, man braucht ihn später.

Von den Kalamare die Köpfe vom Körper abziehen. Das Fischbein entfernen, und mit den Fingern die wabbelige Masse aus den Tuben holen und wegwerfen. Unter fließendem Wasser kurz klarspülen.

Die Tuben in Ringe von ca 1 cm Dicke schneiden. Vom Kopf die Fangarme abschneiden, nur sie werden vom Kopf verwendet. Die harten Teile sowie die Tintenbeutel werden weggeworfen.

Oktopus - Arme in Scheiben von ca 1 bis 1,5 cm schneiden.

Garnelenkörper schälen, und durch einen hauchdünnen Schnitt über die Mitte des ganzen Rückens entlang den Darm freilegen und entfernen.

(bitte blättern)

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Paprika waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
Knoblauch schälen und hacken.
Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken.

In einem größeren Edelstahltopf eine Bodendecke Olivenöl erhitzen.
Zwiebelwürfel und Paprikawürfel gleichzeitig hineingeben und kurz anschwitzen - sie sollen nicht bräunen.
Einen Hauch Cayennepfeffer zugeben.
Jeweils die Hälfte des Knoblauchs und der Petersilie zugeben und mit anschwitzen.
Dabei immer wieder umrühren.

Wenn der Knoblauch seinen beißenden Geruch verloren hat und zu duften beginnt, die Oktopus-Scheiben zugeben und bei recht hoher Hitze wenige Minuten braten. Dabei bekommen Zwiebel und Knoblauch Farbe. Oft umrühren.
Nun die Tomatenpolpa zugeben, Hitze reduzieren, gut mischen und 5 Minuten köcheln lassen.
Jetzt wird der Reis zugegeben und mitgeköchelt, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist - das dauert ca. 2-4 Minuten.
Nun mit 125 ml Weißwein ablöschen, gut mischen und leicht einköcheln lassen.
Sehr wenig Salz zugeben (die Muscheln, die später zubereitet werden, geben dem Gericht genügend Salz).
Dann 2 Suppenkellen vom heißen Gemüsefond zugeben, gut mischen.
Die Reismischung nun ständig leicht köcheln lassen - dazu die Hitze immer wieder entsprechend regulieren. Auf Bedarf etwas vom Gemüsefond nachgießen.
Nach ca. 15 Minuten den restlichen Gemüsefond zugießen und die Hitze abschalten. Der Reis hat dann noch deutlich Biss, gart aber in der Flüssigkeit weiter.

Während der Reis gart, in einer größeren Pfanne eine dünne Bodendecke Olivenöl erhitzen. Die zweite Hälfte des bereits gehackten Knoblauchs darin anschwitzen, bis er zu duften beginnt. Dann die restliche gehackte Petersilie und das Lorbeerblatt mit anschwitzen.
Jetzt werden die vorbereiteten Kalamari und Riesengarnelen zugegeben und bei stärkerer Hitze einige Minuten gebraten. Öfter umrühren und die Garnelen wenden. Bei diesem Vorgang darf alles etwas Farbe annehmen. Die Garnelen sind dann äußerlich gegart, innen aber noch glasig.
Nun werden die Miesmuscheln und Venusmuscheln aus dem Salzwasser genommen (nicht vergessen, die offenen Exemplare bzw die, die sich auf Klopfen auf die Schale nicht schließen wegzuwerfen!).

(bitte blättern)

Muscheln und einen Schuss Weißwein in die Pfanne zu den Kalamari und Garnelen geben. Auf die Pfanne einen Deckel legen und das Ganze einige Minuten bei starker Hitze braten, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Während dieses Vorgangs die Pfanne immer wieder stark rütteln, ohne den Deckel zu öffnen. Sind alle Muscheln geöffnet, die Pfanne vom Feuer nehmen. Nun muss man mit Sorgfalt die Muscheln aussortieren, die sich nicht geöffnet haben. Sie müssen unbedingt weggeworfen werden. Von den geöffneten Muscheln das Fleisch von den Schalen lösen. Schalen bis auf wenige zur Dekoration wegwerfen. Nun kommt alles in den Topf mit der Reismischung: Sowohl die Muschelmischung aus der Pfanne, als auch der vorbereitete Garnelensud. Alles gut mischen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Abschmecken und nach Bedarf noch nachsalzen. Das Gericht nun unbedingt 10 Minuten bei geöffnetem Deckel abkühlen lassen - dabei vermischen sich die Aromen.

Anmerkung:

Dieses Gericht ist ein Klassiker der portugiesischen Küche.

Das Rezept ist aufwändig, aber die Zubereitung macht Spaß, und das Ergebnis ist sensationell!

Um den sagenhaft guten Geschmack zu erreichen, ist es unbedingt erforderlich, frische Zutaten bei einem guten Fischhändler zu kaufen!