

Paella

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

125 g Bulgur
5 EL Olivenöl
500 g gemischte Meeresfrüchte
3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
frischer Basilikum
Salz und Pfeffer
1 EL Zitronensaft



Zubereitung

Bulgur im Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Mit 250 ml Salzwasser aufsetzen, aufkochen und offen 7 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit 1 EL Olivenöl vermengen.

Meeresfrüchte in kochendem Salzwasser 1 Minute kochen und durch ein Sieb abgießen. Zwiebeln in Ringe schneiden und geschälten Knoblauch zerkleinern. Basilikum grob hacken. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Bulgur zugeben und 8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Meeresfrüchte und Knoblauch hinzufügen und weitere 5 Minuten rührbraten. Mit Zitronensaft abschmecken und mit Basilikum garniert servieren.