

Paella und weitere Reisgerichte

Inhalt

Eine Reise zum Reis	4
María José San Román	5
Safraninfusion	6
Roter Fischfumet	8
Weißer Fischfumet	10
Salmorreta-Paste	12
Schwarzer Reis mit Tintenfisch, Artischocken, Meeräsche-Rogen und Kaki	14
Reiseintopf aus dem „Caldero“	16
Paella „a Banda“ mit Tintenfisch und Garnelen	18
Cremiger Reis mit geräucherter Muräne	20
Paella mit Kalbskeule und Kichererbsen	22
Cremiger Reis mit Seehecht, Plankton und grünem Gemüse	24
Cremiger Orangen-Olivenöl-Reis mit Zitrusfrüchten	26



Eine Reise zum Reis

Du wolltest schon immer wissen, wie man Paella, Reis-Eintöpfe und cremige Reisgerichte zubereitet? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich!

In Spanien stehen Reisgerichte auf der Tagesordnung. International am bekanntesten ist sicherlich die Paella. Jedoch wird Reis genauso oft mit Brühe serviert – also fast wie ein Eintopf – oder auf eine sehr cremige Art, ähnlich einem Risotto. Für all diese Gerichte ist es wichtig, zunächst das Grundprodukt zu verstehen: den Reis.

Sterneköchin María José San Román erklärt dir in ihrem Kurs die Eigenschaften verschiedener Reissorten und für welche Reisgerichte sich diese am besten eignen. Sie geht auf die wichtigsten Begleiter des Reises ein: eine gute Brühe, ein aromatisches Sofrito, eine würzige Salmorreta-Paste und Safran. Dazu gibt es 7 köstliche Reisrezepte, mit denen du dein neues Wissen in die Praxis umsetzen kannst.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

María José San Román

Für die Sterneköchin María José San Román ist die Qualität der Zutaten und das Wissen um ihre Eigenschaften das Wichtigste.

María José San Román ist seit Jahrzehnten in der Gastronomie tätig. Sie ist Eigentümerin der GRUPO GOURMET ALICANTE, zu der 6 Restaurants und eine Bäckerei gehören. Ihr Restaurant Monastrell in Alicante wurde mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet.

María steht für eine sehr produktorientierte, mediterrane Küche. Sie beschäftigt sich intensiv mit verschiedensten Zutaten und gilt international als Expertin für Reis, Safran und Olivenöl. Um sich weiterzubilden und um ihr Wissen weiterzugeben, reist sie kontinuierlich um die Welt.

„Ich möchte dich ermutigen, deine Angst zu verlieren und zu erkennen, dass es nur um Technik geht



María José San Román

monastrell

<https://monastrell.com/>



Cremiger Reis mit Seehecht, Plankton und grünem Gemüse

Zutaten & Infos

		
Zubereitung 20 min	Gesamt 35 min	Portionen 4
Reis		
320 g	Carnaroli-Reis, gereift	
800 ml	weißer Fumet-Fischfond	
60 ml	natives Olivenöl extra vergine	
8 g	Meeresplankton	
50 ml	Wasser	
5 g	Salz	

Grünes Gemüse	
100 g	grüner Spargel
100 g	grüne Bohnen
100 g	Kürbis
10 g	Salz
Seehecht	
8	Cocochas vom Seehecht (unterer Teil am Kinn)
30 ml	natives Olivenöl extra vergine
3 g	Salz

Zubereitung

Schritt 1 Seehecht	Die Cocochas in Öl confieren, salzen und warm halten.
Schritt 2 Grünes Gemüse	Das feingeschnittene Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abkühlen. Abgießen und beiseite stellen.
Schritt 3 Reis	In einem Schnellkochtopf den Fumet mit Öl und Salz erhitzen. Sobald er zu kochen beginnt, den Reis zugeben und zudecken. Wenn Dampf aus dem Ventil tritt, die Hitze auf ein Minimum reduzieren und 12 Minuten bei minimaler Hitze kochen. Nach dieser Zeit den Topf unter dem Wasserhahn abkühlen lassen. Das mit Wasser angefeuchtete Plankton und das blanchierte Gemüse hinzufügen.
Schritt 4 Geschafft	Den Reis auf den Teller legen und den Seehecht mitsamt des confierten Öls dazugeben.

Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit María José San Román

Kurs

Paella und weitere
Reisgerichte

Köchin

María José San Román