

Paella und weitere Reisgerichte

mit María José San Román

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

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 verschiedenen 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“



Maria José San Román

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	
320g	Carnaroli-Reis, gereift
800ml	weißer Fumet-Fischfond
60ml	natives Olivenöl extra vergine
8g	Meeresplankton
50ml	Wasser
5g	Salz

Grünes Gemüse	
100g	grüner Spargel
100g	grüne Bohnen
100g	Kürbis
10g	Salz

Seehecht	
8	Cocochas vom Seehecht (unterer Teil am Kinn)
30ml	natives Olivenöl extra vergine
3g	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