

# Fischrezepte

## Paella Arroz Negro - Schwarzer Reis

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Katalanisch, Paella, Reis, Spanien

---

400 g Reis	1/2	Pfefferschote (entkernt)
1 frischer Tintenfisch	400 g	Suppenfische (entschuppt, - ausgenommen)
2 mittelgroße Zwiebeln - (gewürfelt)	1 Bund	Knoblauch
2 große Fleischtomaten	1 Bund	glatte Petersilie
2 grüne längliche - Paprikaschoten		Salz
Olivenöl		weißer Pfeffer aus der Mühle Zitrone nach Wunsch

---

Arroz Negro ist die katalanische Version der Paella. Statt Safran wird zum Würzen und Färben die Tinte des Tintenfischs verwendet. Heutzutage steht er in den meisten Restaurants der Region nicht mehr auf der Speisekarte, aber auf Nachfrage wird er gerne zubereitet.

Wer keinen Tintenfisch mit Tintenblase bekommt, kann die "schwarze Tinte" in kleinen Beutelchen in manchen Supermärkten auch tiefgefroren kaufen.

Zwiebeln, Tomaten und die grünen Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Kerne und Zwischenwände der Fleischtomaten entfernen. Den Boden eines Topfes mit Olivenöl bedecken. Tomaten und die Hälfte der gewürfelten Paprikaschoten und Zwiebeln in das erhitzte Öl geben. Die kleine scharfe Pfefferschote gehackt (oder zerrieben falls sie getrocknet war) hinzufügen. Suppenfische unter kaltem Wasser abspülen und auf die angegünsteten Gemüse geben. Zwei Minuten mitdünsten, salzen und pfeffern, danach alles mit 2 Liter kaltem Wasser ablöschen, langsam zum Kochen bringen und vor sich hin köcheln lassen.

Tintenfisch säubern. Tintenbeutel separieren und in einem Schälchen bereithalten. Tintenfisch in kleine Würfel schneiden und in der Paella-Pfanne anbraten, bis er eine goldgelbe Färbung annimmt, dann die andere Hälfte der gewürfelten Zwiebeln hinzufügen. Die Tinte sowie die in feine Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen unterziehen, bis die Tinte sich verteilt hat und die Zwiebeln glasig geworden sind. Hitze verringern, Reis hinzufügen und drei Minuten lang anschwitzen, bevor mit dem noch warmen, reduzierten Fischsud aufgegossen wird. Nach mehrmaligem Rühren bei kleiner Hitze 11 bis 14 Minuten köcheln lassen, so dass die Reiskörner noch Biss haben. Gehackte Petersilie und die gewürfelten grünen Paprika hinzugeben und weitere drei Minuten ziehen lassen. Knoblauch ist Geschmackssache, ebenso ob man frische Zitrone auf den Reis träufelt.