

BIOLOGISCH-DYNAMISCH  
SEIT 1959

  
**SPIELBERGER**  
Mühle 



# Paella-Vielfalt

Spanischer Sommergenuss  
für Zuhause

# Paella-Vielfalt

## Spanischer Sommergenuss für Zuhause

Was geht Euch durch den Kopf, wenn Ihr an Spanien denkt? Vielleicht Sommerurlaub, Siesta oder Stierkämpfe? Aber bestimmt denkt Ihr auch an das leckere, bunte Reisgericht: Paella.

Paella gilt heute als Nationalgericht in Spanien, das man zu besonderen Anlässen oder im Familienkreis gemeinsam genießt. Das war aber nicht schon immer so. Denn in Spanien galt Reis ursprünglich als eine Mahlzeit für arme Leute. Spanische Reisbauern garten ihre Speisen auf dem offenen Lagerfeuer und gaben dabei neben Reis alles in die Pfanne, was regional verfügbar war – Hauptsache man wurde satt. Im ursprünglichen Gericht waren unter anderem Reis, Bohnen, Geflügel, Kaninchen, Safran und Olivenöl enthalten – die heute als klassisch angesehenen Meeresfrüchte suchte man hier vergebens. Im Laufe der Zeit entstanden unterschiedliche Varianten und die Paella wurde vom Arme-Leute-Essen zur Delikatesse für besondere Anlässe. Zu recht finden wir. Denn das Reisgericht ist unglaublich vielfältig und richtig lecker.

Der Legende nach rettete diese Vielfältigkeit im spanischen Unabhängigkeitskrieg sogar zahlreiche Leben: Ein französischer General war so angetan von der Paella, dass er mit der spanischen Köchin

eine Abmachung traf: Für jedes neue Paella-Gericht, das sie ihm servieren könne, würde er einen spanischen Gefangenen freilassen. Die Köchin ließ ihrer Fantasie freien Lauf und kreierte jeden Tag verschiedenste Varianten mit unterschiedlichen Zutaten. Es wird erzählt, dass durch ihre ideenreiche Kochkunst 176 Gefangenen die Freiheit geschenkt wurde.

## Paella-Genuss von klassisch bis süß

Diese vielfältigen Möglichkeiten bei der Zubereitung von Paella haben wir als Inspiration genommen und leckere Paella-Varianten für Euch entwickelt. Neben einer klassischen „Paella mixta“ mit Geflügel und Garnelen, findet Ihr auf den folgenden Seiten auch vegetarische Varianten und sogar eine süße Paella.

Typisch spanisch wird die Paella zwar auf dem offenen Feuer zubereitet, aber Ihr könnt das Reisgericht ebenso in einer Pfanne auf dem Herd oder sogar im Ofen garen. Unser Langkornreis weiß eignet sich perfekt für Paella, ebenso unser Parboiledreis, den ihr in allen Rezepten 1 zu 1 ersetzen könnt. Wer es etwas vollwertiger mag, kann auch unseren Langkornreis natur verwenden. Diesen dann über Nacht in kaltem Wasser quellen lassen und das Wasser am nächsten Tag wegschütten. Die Paella dann wie im Rezept zubereiten, jedoch ca. 5 Minuten länger

köcheln lassen bis der  
Naturreis bissfest ist. Der  
Reis sollte bei Paella zum  
Ende der Gar-  
zeit immer  
noch  
etwas  
Biss haben.  
Wichtig ist,  
dass nicht mehr  
gerührt wird während der Reis gart – denn zur  
klassischen Version des Gerichtes gehört es, dass  
der Reis am Boden der Pfanne etwas anbrät. Dieses  
knusprige Stück ge-  
bührt traditionell dem Ehren-  
gast des Fests.



Unsere Rezepte sind für 2 Personen gedacht und  
passen damit perfekt in die Spielberger Paella-  
Pfanne mit 22 cm Durchmesser. Wollt Ihr für mehr  
Personen kochen, könnt Ihr die Mengen einfach  
erhöhen und eine größere Pfanne verwenden.

Viel Freude beim Kochen und Genießen wünscht  
Eure Bianca aus der Spielberger Mühle

Bianca

## Spanischer Paella-Genuss mit unserem Reis aus Italien

Unser Reis kommt aus Norditalien und wird damit  
so regional angebaut wie kein anderer Reis. Die  
kurzen Transportwege von der Lombardei bis zu  
uns in die Mühle schonen die Umwelt und das  
Klima und entsprechen unserem Grundsatz, unsere  
Rohstoffe stets so regional wie möglich einzukaufen.  
Der Reisanbau in dieser Region hat außerdem  
einen weiteren großen ökologischen Vorteil gegen-  
über anderen, klassischen Anbauregionen: Während  
in Asien in vielen Reisanbaugebieten eine große  
Wasserknappheit herrscht und zu künstlicher Be-  
wässerung gegriffen werden muss, ist Norditalien  
eine sehr wasserreiche Gegend. Hier können die  
Reisfelder mit Quellwasser aus den Bergen bewäs-  
sert werden.

Reisanbau hat dort in der Lombardei eine lange Tra-  
dition. In den 80er Jahren begann hier Senior Ma-  
sinari mit dem biodynamischen Reisanbau. Gleich-  
zeitig errichtete er eine Reismühle, eine sogenannte  
Riseria, die ausschließlich Demeter-Reis verarbeitet.  
Der Reis-Müller Masinari begegnete 1983 erstmals  
dem Mehl-Müller Hans Spielberger.

Aus dem gemeinsamen Verständnis von biodyna-  
mischer Landwirtschaft entstand 1986 eine Zusam-  
menarbeit und Freundschaft, die bis heute andauert  
und inzwischen vom Sohn Volkmar Spielberger bzw.  
Schwiegersohn Marco Zaffaroni weitergeführt wird.

Marco Zaffaroni entwickelte den biodynamischen Reisanbau in der Region weiter und hat eine neue – für Italien einzigartige – Anbaumethode eingeführt, die sich an der in Asien gebräuchlichen Anbauweise orientiert. Dabei werden die Reispflanzen im Gewächshaus vorgezogen und nach 14 Tagen mit einer Größe von 12 bis 20 cm in Reihen direkt in die Beete gepflanzt und dann mit Quellwasser aus den Bergen geflutet.

Der Vorteil: Das Unkraut kann den Reispflanzen nicht so leicht Konkurrenz machen. Denn durch das Vorziehen sind die Pflanzen bereits beim Setzen in das Feld robuster, nehmen bereits einen größeren Platz ein und können sich besser gegenüber dem Unkraut behaupten. Die Pflanzung in Reihen hat außerdem den Vorteil, dass zwischen den Reihen vorsichtig mit landwirtschaftlichen Maschinen das Unkraut mechanisch entfernt werden kann. Dadurch kann ohne die Verwendung von Herbiziden das Unkrautproblem gelöst werden. Gleichzeitig zeigt sich, dass auch die Artenvielfalt profitiert. Da zwischen den Reihen freie Wasserflächen stehen bleiben, gibt es in der Region heute wieder Vogelarten, die über lange Jahre nicht mehr zu sehen waren, wie beispielsweise Purpurreiher, Graureiher und Ibisvögel. Die biodynamische Landwirtschaft ist für Marco Zaffaroni bis heute die einzig denkbare Anbauweise,

da sie einen ganzheitlichen Blick auf den Hoforganismus wirft. „Der Landwirt muss komplett hinter dem stehen, was er tut. Er braucht eine grundsätzlich andere Beziehung zu seinem Betrieb, zu seinen Tieren und Pflanzen.“, erklärt Marco. Den biodynamischen Reisanbau betreibt er mit Überzeugung und Hingabe. Deshalb schmeckt unser Reis so besonders gut.



# PAELLA DE VERDURAS



# PAELLA DE VERDURAS

## Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 g Kräuterseitlinge (alternativ Champignons)  
1/2 Zucchini  
1/2 Aubergine  
1 rote Chili  
1 Zweig Rosmarin  
80 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
1/4 TL Safran (0,05 g)  
300 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver  
100 g Langkornreis weiß  
1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Kräuterseitlinge, Zucchini, Aubergine waschen, putzen und alles in 1-2 cm große Stücke schneiden. Chili ebenfalls waschen, Kerne entfernen und in dünne Ringe schneiden.

Rosmarin waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Die Oliven abtropfen lassen.

Den Safran mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin zuerst die Kräuterseitlinge für einige Minuten scharf anbraten. Dann Zwiebel und Knoblauch zugeben und weiterbraten bis diese glasig sind. Das restliche Gemüse zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben und alles unter Rühren einige Minuten braten. Chili und geräuchertes Paprikapulver dazugeben.

Jetzt Reis dazugeben, kurz mitbraten, dann die Oliven unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, dabei jetzt nicht mehr rühren.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem Deckel oder großen Teller abdecken und die Paella noch 5 Minuten mit der Restwärme ziehen lassen. Währenddessen die Zitrone waschen, die Schale abreiben, dabei das Weiße nicht mit abreiben, denn dieser Teil schmeckt bitter. Zitrone auspressen, dann Zitronenabrieb und 1 EL des Safts zur Paella geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren.

# PAELLA MIXTA



# PAELLA MIXTA

## Zutaten für 2 Portionen

100 g Hähnchenbrustfilet  
8 Riesengarnelen  
2 Tomaten  
35 g Chorizo  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine rote Paprika  
100 g grüne Bohnen  
 $\frac{1}{4}$  TL Safran (0,05 g)  
2 EL Olivenöl  
80 g Erbsen (frisch oder TK)  
300 ml Fischfond oder Gemüsebrühe  
100 g Langkornreis weiß  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen putzen, dafür den Rückenpanzer der Garnelen längs mittig aufschneiden, Garnelenfleisch einritzen und den schwarzen Darm entfernen.

Die Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und kurz warten. Kalt abschrecken, häuten, den Strunk entfernen und klein würfeln. Die Chorizo pellen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Paprika putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Enden der Bohnen abschneiden, Bohnen halbieren und waschen.

Den Safran mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen.

Eine Pfanne erhitzen und die Chorizo darin 2 Minuten anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

1 EL Olivenöl zum Chorizo-Bratfett in die Pfanne geben. Darin die Hähnchenstücke kurz scharf anbraten, dann herausnehmen und zur Seite stellen. Ebenso mit den Riesengarnelen verfahren.

Wieder 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin braten bis sie glasig sind. Dann geschälte Tomaten, Paprika und Bohnen dazugeben und für einige Minuten braten lassen. Den Reis, Erbsen und Fond bzw. Gemüsebrühe zugeben. Alles verrühren und bei mittlerer Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, dabei jetzt nicht mehr rühren. Nach 5 Minuten Hähnchen, Chorizo und Garnelen auf der Pfanne verteilen und mitköcheln lassen.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem Deckel oder großen Teller abdecken und die Paella noch 5 Minuten mit der Restwärme ziehen lassen. Währenddessen die Zitrone waschen, auspressen, dann in Spalten schneiden und zur Paella geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren.



# PAELLA AUS DEM OFEN

## Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Zuckerschoten  
100 g Cocktailtomaten  
4-5 Artischockenherzen (aus dem Glas)  
3 Zweige Thymian  
1/2 Zitrone  
1/2 TL Safran (0,05 g)  
100 g Räuchertofu  
2 EL Olivenöl  
100 g Langkornreis weiß  
300 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.  
Zuckerschoten waschen, putzen und evtl. vorhandene Fäden abziehen. Cocktailtomaten waschen.  
Artischocken abtropfen lassen und vierteln.

Thymian waschen und trockenschütteln. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Den Safran mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Räuchertofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer backofenfesten Pfanne erhitzen, darin den Tofu rundherum goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Wieder 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Den Reis und die Thymianzweige dazugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt die Zuckerschoten, Cocktailtomaten und Artischockenherzen unterrühren.

Die Zitronenscheiben auf der Paella verteilen und die Pfanne auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Paella ca. 25 Minuten im Ofen garen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit nahezu aufgenommen hat und bissfest ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Tofu auf der Paella verteilen und mitbacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann servieren.

# SÜSSE PAELLA



# SÜSSE PAELLA

## Zutaten für 2 Portionen

2 reife Pfirsiche  
1 Limette  
80 g Mandeln  
1 EL Bratöl  
100 g Langkornreis weiß  
400 ml fettreduzierte Kokosmilch  
1 Messerspitze gemahlene Vanille  
2 TL Honig oder Agavendicksaft

## Zubereitung

Die Pfirsiche waschen, Kern entfernen und in Spalten schneiden. Limette waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Mandeln grob hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Pfirsichspalten kurz anbraten, bis diese leicht bräunen. Die Pfirsiche aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Den Reis in die Pfanne geben und kurz anbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen, Vanille, Limettenabrieb und -saft unterrühren. Den Reis für 15-20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis dieser die Flüssigkeit nahezu vollständig aufgenommen hat, dabei ab und zu umrühren. Zuletzt den Honig bzw. Agavendicksaft unter die süße Paella rühren, die Pfirsichspalten und die gehackten Mandeln darauf verteilen und servieren.

## Tipp:

Das Rezept reicht für 2 Personen als süße Hauptspeise. Serviert man es als Dessert, ist die Menge für 4 Personen passend.

Die süße Paella gelingt besser mit fettreduzierter Kokosmilch, da sich dann leichter eine gleichmäßige Masse bildet. Es funktioniert aber auch mit Kokosmilch mit normalem Fettgehalt. Der fest gewordene Teil an der Oberfläche der Kokosmilch ist das Fett. Davon könnt Ihr einfach vor dem Ablöschen einen Teil beiseite nehmen und anderweitig verwenden.



# Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH  
Burgermühle 1  
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 -51  
info@spielberger-muehle.de



Aus Verantwortung für  
Umwelt und Klima.

100% Recyclingpapier.



Gutes Einkaufen für eine  
bessere Welt. Im Bioladen.  
100% Bio. Voll Öko  
ökostattego.de



print-pool.com

Umweltfreundlich gedruckt:  
Klimaneutral produziert mit  
Biodruckfarben und Recyclingpapier.

[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)

