

Thunfisch mit Risotto und Lauch *Schon allein das Kochen macht Spass!*

La Mise en Place:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Lauchstängel, 1 Bund Petersilie, 200 g Thunfisch, Pfeffermühle, Butter, 100 g weisser Reis, 2 EL Tomatenpüree, ½ dl Weisswein, 3 dl Bouillon, Butter, Nelke, Muskat, Olivenöl

Die Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Das Zarte, Weisse vom Lauchstängel in feine Ringlein und die Petersilie fein schneiden. Thunfisch in Scheibchen schneiden. Leicht mit Pfeffer bestreuen.

Die Zubereitung am Herd:

In einem Topf Butter schmelzen und Zwiebel und Knoblauch darin mit dem Reis und Tomatenpüree glasig dünsten, bis er leise knistert. Mit Weisswein löschen und Bouillon unter stetem Rühren nach und nach begeben, bis der Reis al dente ist. Dies dauert knapp 18 Minuten.

In der Bratpfanne Butter schmelzen und den Lauch darin, mit Pfeffer, Nelke und Muskat bestreut, knackig garen. Zum Reis geben.

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und den Thunfisch darin auf den Punkt braten.

Die Vollendung:

Reis und Lauch dazu geben, mit Petersilie bestreuen, gut mischen, anrichten – und der Spass geht unvermindert weiter!

