

# Thunfisch - Risotto (laktosefrei)

## Zutaten:

250 g schwarzer Risottoreis  
1 Dose Thunfisch (in eigenem Saft)  
2 gelbe Paprika  
2 Möhren  
1 Dose Mais  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
700 ml Gemüsebrühe  
150 ml Weißwein  
50 ml Sojasahne (oder laktosefreie Sahne)  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

## Zubereitung:

- Mais und Thunfisch abtropfen lassen.
- Knoblauch und Zwiebeln fein hacken.
- Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Möhren fein raspeln.
- Zwiebeln und Knoblauch in 3 EL Öl glasig dünsten.
- Den Reis dazugeben und gut im Bratfett wenden.
- Die Hälfte der heißen Brühe zugießen.
- Bei kleiner Hitze garen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist.
- Dabei immer wieder umrühren.
- Möhrenraspel und zerbröselten Thunfisch unterrühren.
- Nach und nach Weißwein und restliche Brühe zugeben.
- Nicht vergessen, immer wieder umrühren.
- Wenn die Risotto - Flüssigkeit fast verkocht ist, Mais, Paprika und Sahne unterrühren.
- Risotto salzen und pfeffern.

Das große Geheimnis der Risottozubereitung ist das ständige Umrühren, damit nichts anbrennt und die Feuchtigkeit besser verkochen kann.