

Thunfisch - Risotto

Zutaten:

250 g schwarzer Risottoreis (oder weißer 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 Sahne
50 g geriebener Käse
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.
- Vor dem Servieren den Käse unterrühren.

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