



Risotto al tonno

Risotto mit Thon, das einfache Rezept wird mit ein paar weiteren Zutaten zu einem gediegenen Schmaus. Dazu gehörten Chili calabrese, sie sind etwas so gross wie eine kleine Tomate und nicht scharf, wie der Name vermuten liesse, aber von kräftigem Peperonigeschmack, man findet sie am ehesten im guten Italienerladen. Zwiebellauch ist der Stengel einer kleinen Zwiebelsorte, auch sie sind nicht scharf, aber von intensivem Zwiebelgeschmack. Sie sind etwas schwieriger zu finden, am ehesten bei Bio-Gemüsebauern. Man kann sie behelfsmässig durch feingeschnittenes Lauchgrün oder dem Grün von Frühlingszwiebeln ersetzen. Dazu klein gehackte Sardellenfilets und natürlich Thon, der leicht zerzupft zugegeben wird.

Zutaten (pro Portion)

80g	Riso Carnaroli
20g	Zwiebel
1dl	Weisswein
1/2	Chili calabrese
4dl	Gemüsebouillon
2-3	Stengel Zwiebellauch
70g	rosa Thon
3	Sardellenfilets
20g	Tafelbutter
2Tl	Zitronenzesten
3El	Olivensöl

Zubereitung

Zwiebel hacken, Sardellenfilets zu kleinen Stücken schneiden, Zwiebellauch zu Ringen schneiden, etwas zur Dekoration beiseite legen. Chili halbieren, die Kerne herausschaben und die Schote würfeln. Thon abtropfen lassen und grob zerzupfen.

Gemüsebouillon aufkochen und warmhalten.

Olivenöl mässig erhitzen, Zwiebel zugeben und ca. 2 Minuten dünsten, Reis zugeben und mitdünsten bis er glasig ist. Weisswein dazugliessen, Zwiebellauch, Chili und Sardellen zugeben. Den Wein fast ganz einkochen lassen. Die Bouillon nach und nach zugeben, jedesmal soviel, dass der Reis knapp bedeckt ist und dann einkochen lassen. Reis ab und zu umrühren. Sobald der Risotto knapp gar ist, den Thon zugeben. Es dauert ca. 25 Minuten bis der Reis gar ist. Zum Schluss die Butter in den Risotto einrühren.

Risotto anrichten und mit den Zwiebelringchen und den Zitronenzesten garnieren.





