

Thunfisch-Pfanne mit Risotto

Für 2 Personen

350 g Thunfisch	400 g Arborioreis	150 g gekochter Schinken
30 g Parmesan	2 Zucchini	4 Frühlingszwiebeln
1 unbehandelte Zitrone	1 Bund Rucola	3 Tomaten
4 Zwiebeln	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie, glatt
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian	2 EL Pinienkerne
80 ml Olivenöl	1 l Gemüsefond	250 ml Weißwein, trocken
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Saft einer Zitronenhälfte auspressen und mit vier Esslöffeln Öl vermengen. Den Thunfisch in der Mischung marinieren. Eine Zehe Knoblauch abziehen und klein schneiden. Eine Zwiebel ebenfalls abziehen und klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin dünsten. Anschließend den Reis dazu geben, andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond erwärmen und den Reis nach und nach damit auffüllen. Den Parmesan reiben. Die Pinienkerne und den Parmesan unter das Risotto heben. Den Rucola ebenfalls zu dem Risotto geben. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden und ebenfalls dazu geben. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Zucchini in Stücke schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser übergießen, in Eiswasser abschrecken und enthäuten. Anschließend vom Strunk entfernen und klein schneiden. Die rote, gelbe und grüne Paprika von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Eine weitere Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und beides fein hacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln dazu geben. Das Gemüse ebenfalls dazu geben und dünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian, den Rosmarin und die Petersilie klein schneiden und zu dem Gemüse geben. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und abtropfen. In einem Wok zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Fisch darin anbraten. Das Gemüse dazu geben und kurz mit köcheln lassen. Anschließend die Tomaten dazu geben. Das Risotto mit der Thunfischpfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Gabriel am 29. September 2010