



## Zutaten

- Zutaten für 4 Personen
- 1 Zitrone
- 320 g Thon au naturel (2 Dosen à 200 g)
- 1/2 Bund Petersilie oder Dill
- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 TL kaltgepresstes Olivenöl
- 4 El Wasser
- 240 g Risottoreis
- 1 dl Weisswein
- 7-9 dl fettfreie Gemüsebouillon
- 1 1/2 dl Milch-Drink

## Zubereitung

1. Die Hälfte der Zitronenschale mit dem Sparschäler hauchdünn abschälen, quer in feine Streifen (Julienne) schneiden, zum Reis geben. Die Zitronenschale mit einem scharfen Messer bis aufs Fleisch wegschneiden, die Schnitze aus den Zwischenhäuten lösen (filetieren), dann quer in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Den Thon abtropfen, mittelfein zerzupfen. Petersilie oder Dill fein hacken, zusammen mit den Zitronenstreifchen und dem Thon beiseite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch in Öl und Wasser zugedeckt auf kleinem Feuer komplett weich dämpfen, Pfanne abdecken, die Flüssigkeit einkochen.
3. Den Reis beugeben, andünsten.
4. Den Wein hinzufügen, vollständig einkochen. Die Bouillon nach und nach unter häufigem Rühren zum Reis geben, köcheln, bis er al dente ist.
5. Thon, Petersilie oder Dill, Zitronenstreifchen und Milch-Drink unmittelbar vor dem Servieren unter den Risotto mischen, nicht mehr kochen.
6. Den Risotto sofort in vorgewärmten Suppentellern anrichten, mit je 1 Zitronenschnitz und 1 Petersilien- oder Dillzweig garnieren.

T: 031 328 72 72 [info@riso.ch](mailto:info@riso.ch)