



## Tunfisch - Champignons - Risotto mit Melonen - Ruccola - Salat

### Zutaten

	für das Risotto
250 Gramm	<i>Reis</i>
1	<i>Zwiebel</i>
3 Esslöffel	<i>Olivenöl</i>
2 Dosen	<i>Tunfisch</i>
2 Gläser	<i>Champignons</i>
3- 4	<i>Frische Champignons</i>
2 Esslöffel	<i>Karpfern</i>
	Italiensiche Kräuter, Pfeffer, Salz, evt. etwas Gemüsebrühe
250 Gramm	<i>Reis</i>
1	<i>Zwiebel</i>
3 Esslöffel	<i>Olivenöl</i>
2 Dosen	<i>Tunfisch</i>
	für den Salat
½	<i>Melone (Charentais)</i>
1 Bund	<i>Ruccola</i>
1 Scheibe	<i>frischer Ziegen - oder Schafskäse</i>
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl Pfeffer Salz

### Zubereitung

#### Risotto

- den Reis nach Packungsanweisung kochen (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser, 1 Teelöffel Salz)
- die Zwiebel schälen und würfeln
- die frischen Champignons sauber schütteln und in feine Scheiben schneiden
- li einem großen Topf mit etwas Olivenöl andünsten
- alle Zutaten außer dem Soßenbinder und dem Reis nach und nach hinzugeben
- den Saft vom Tunfisch ebenfalls dazu geben
- eventuell noch etwas Gemüsebrühe nachgießen
- sind die Zutaten gar die Masse mit Soßenbinder abbinden
- zum Servieren mit dem mit dem Reis mischen

#### Salat

- den Ruccola waschen und in kleine Stücke schneiden
- die Melonenhälfte vierteln, von der Schale befreien und in feine Scheiben schneiden
- den Ziegen - oder Schafskäse fein würfeln
- In einer Schüssel etwa vier Esslöffel Olivenöl geben und einige Minuten mit dem Schneebesen schlagen
- die Zitrone auspressen und den Saft unter das Olivenöl geben
- die Knoblauchzehe schälen und mit einem Messer ganz fein hacken
- die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem servieren mit den anderen Salatzutaten mischen