



## 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>Karpern</i>
	Italiensische 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

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

#### Salat

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