

Lauchreis mit Thunfisch

© Joachim Brendel

Zutaten für 4 Personen

250 g Reis, Langkorn
4 EL Olivenöl
1 St Zwiebel (60 g klein gehackt)
1 St Frühlingszwiebel, klein gehackt
4 St Knoblauchzehen (klein gehackt)
300 g Lauch, in Scheiben
400 ml Fischfond oder Fischsud
600 ml Wasser

2 EL Parmesankäse, frisch gerieben
1 TL Rinds Bouillon Instant
2 TL Oregano, gehackt
2 TL Fischgewürz, gemischt
1 TL Zitronensaft
1 TL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver, rot süß

140 g Thunfisch, klein gehackt

etwas Salz
reichlich schwarzer Pfeffer und Muskat
aus der Mühle
Roter Balsamico Essig aus der Sprayflasche
Soja Soße, süß



Zubereitung:

Den Reis mehrfach durchwaschen und abtropfen lassen.

Im heißen Olivenöl den Reis, die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebel glasig dünsten.

Erst den Fischfond und das Fischgewürz zugeben und aufkochen, dann das Wasser und etwas Salz. Nach kurzem Aufkochen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten weiterkochen bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen worden ist, dabei mehrfach umrühren.

Etwa zur Hälfte der Kochzeit den Lauch zugeben.

Sobald der Reis bissfest und die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist, Bouillon Instant, Oregano, Tomatenmark und Zitronensaft einrühren. Bei kleinster Flamme weiterkochen.

Alles kräftig mit Pfeffer und Muskat aus der Mühle abschmecken und mit drei bis vier Spritzer rotem Balsamico aus der Sprayflasche abrunden.

Schließlich den Thunfisch (aus der Dose) und den frisch geriebenen Parmesan vorsichtig unterheben und alles sofort servieren.

Am Tisch den Reis nach Belieben nochmals mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und mit süßer Soja Soße würzen.

Dazu passt prima ein trockener Riesling aus Rheinhessen oder auch ein helles Pils.