



## ***Reis mit Thunfisch***

**1/2 rote Paprikaschote**

**50 g tiefgekühlte Erbsen**

**1 kleine Zwiebel**

**1 kleine Knoblauchzehe**

**2 TL Olivenöl**

**50 g Reis**

**100 ml Gemüsebrühe**

**100 g Tunfischfilet, im eigenen Saft**

**5 Stängel Petersilie**

**Salz**

**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1-2 TL Zitronensaft**

**Zitronenviertel zum Garnieren**

**Die Paprika, die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, die Paprika und den Knoblauch ca. 2 Min. darin andünsten. Den Reis dazu geben und unter Rühren kurz anbraten.**

**Die Brühe angießen und die Erbsen einrühren. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. quellen lassen. Den Tunfisch abgießen und mit einer Gabel zerpfücken.**

**Die Petersilie fein hacken und beides vorsichtig unter den fertigen Reis heben.**

**Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.**