Balsamicofilet mit Pistazien-Risotto



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Balsamicoessig, dunkel	6 EL
Honig	1 TL
Gemüsebrühe	900 ml
Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	2 St.
Öl	4 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pistazien	6 EL
Crème fraîche	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden. In einer Schüssel Balsamicoessig mit Honig verrühren und Fleisch darin marinieren.

2. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln.

3. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt am Topfboden anzubacken. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen. Reis dann mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen, dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, salzen, pfeffern und im heißen Öl ca. 4 Min. anbraten. Mit übriger Marinade ablöschen und Herdplatte ausstellen. Zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

5. Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Die letzten 5 Min. im Risotto mitgaren. Créme fraîche unter den Risotto rühren und abschmecken. Zusammen mit Balsamicofilet anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	703 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g