

Balsamicofilet mit Pistazien-Risotto

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





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 gemahlen	
Pistazien	6 EL
Crème fraîche	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

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

- 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