



Kürbis-Risotto mit Schweinefilet und Rosenkohl

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Hokkaidokürbis	600 g
Gemüsebrühe	1.2 L
Öl	3 EL
Risottoreis	300 g
Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	40 g
Rosenkohl, frisch	800 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Schöpfkelle, Küchenpapier, Alufolie

1. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen und mit Schale in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und erhitzen.
2. In einem weiteren Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Schalotte mit Risottoreis ca. 1 Min. erhitzen. Kürbis dazugeben und anschließend mit 1 Kelle Brühe ablöschen. Reis unter regelmäßigem Rühren auf niedriger Stufe ca. 20 Min. köcheln. Dabei nach und nach Brühe zugeben, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl rundherum ca. 3 Min. anbraten. Danach das Fleisch pfeffern und in Alufolie im Ofen ca. 10–12 Min. backen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen.
4. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Petersilie auf einem großen Tellern verteilen. Rosenkohl waschen, äußere Blätter und ca. 1 mm vom Strunk entfernen, halbieren und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und in der Petersilie wälzen (ausgetretenen Fleischsaft kannst du zum Risotto geben).
5. Rosenkohl abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf Tellern anrichten. Schweinefilet portionieren, mit dem

Rosenkohl dazugeben und Kürbis-Risotto mit Schweinefilet und Rosenkohl servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	658 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	10 g