

Kürbis-Risotto mit Schweinefilet und Rosenkohl

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 40min





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	
Petersilie, frisch	40 g
Rosenkohl, frisch	800 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Schöpfkelle, Küchenkrepp, 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 I 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