



Mariniertes Schweinefilet mit rotem Risotto



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivöl	4 EL
Balsamicoessig, dunkel	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	900 ml
Schalotten	1 St.
Rote Bete, vorgegart	500 g
Äpfel, rot	1 St.
Rucola	100 g
Öl	3 EL
Risottoreis	300 g
Rotwein, trocken	100 ml
Parmesan, gerieben	100 g

Zubereitung

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen. In einer Schüssel Knoblauch, Thymian, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren und Schweinefilet darin marinieren.

In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Rote Bete abgießen und würfeln. Apfel waschen, vierteln und grob raspeln. Rucola waschen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis, Rote Bete und Apfel dazugeben und ca. 2 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt am Topfboden anzubackern. Mit Rotwein ablöschen und komplett einkochen.

Reis 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.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet aus der Marinade nehmen und ca. 4 Min. anbraten. Mit restlicher Marinade ablöschen und zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 3 Min. zu Ende garen.

Risotto mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schweinefilet und Rucola auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	858 kcal		
Kohlenhydrate	87 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	47 g	Fette	29 g