

Saltimbocca mit Tomaten-Lauch-Risotto und Parmesan

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	900 ml
Schalotten	1 St.
Butter	3 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Thymian, frisch	5 g
Parmaschinken	8 Scheiben
Lauch	0.5 St.
Cherrytomaten	250 g
Zucker	
Parmesan, gerieben	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Zahnstocher

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte unter Rühren ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Risottoreis zugeben und ca. 1–2 Min. mitrösten. Mit Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen und Risotto unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
2. Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen, jeweils halbieren, zwischen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen, salzen und pfeffern. Thymianzweige waschen und trocken schütteln. Jeweils auf einem Schweineschnitzel einen Thymianzweig legen, mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln und mit einem Holzspießchen feststecken.
3. Wurzelende des Lauchs abschneiden, in feine Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Lauch mit Tomaten ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen.
4. Pfanne erneut mit 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch im heißen Fett ca. 1 Min. von jeder Seite braten. Pfanne vom Herd ziehen und Fleisch bis zum Servieren ruhen lassen.
5. Parmesan unter den Risotto geben und abschmecken. Lauch und Tomaten untermengen und Risotto mit Lauchgemüse und Saltimbocca auf Tellern verteilt

servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	682 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	18 g