



Schweinefilet aus dem Ofen mit Minzgremolata und Risi e bisi

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Zitronen	1 St.
Minze, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivensöl	7 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Schweinefilet	600 g
Zucchini	1 St.
Gemüsebrühe	200 ml
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Parmesan, gerieben	4 EL
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, große Auflaufform, feine Reibe

1. Ofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 7 Min. angaren.
2. Für die Gremolata Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Schüssel die Hälfte des gehackten Knoblauchs, Minze, Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft und 4 EL Olivenöl gut vermengen (am besten im Mörser, es geht aber auch einfach ganz fein gehackt) und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Seitlich eine Tasche schneiden, diese salzen und mit einem Drittel der Gremolata füllen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet rundherum ca. 2 Min. anbraten. In eine Auflaufform legen, mit etwas Gremolata bestreichen und ca. 12 Min. im Ofen zu Ende garen.
5. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Reis abgießen und gut abtropfen lassen. Topf säubern, erneut mit 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini mit restlichem Knoblauch ca. 3 Min. anbraten. Reis zugeben und unter Rühren ca. 1 Min. braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Erbsen zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. fertig garen.

6. Parmesan und Butter unter den Reis mengen und abschmecken. Schweinefilet aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Risi e bisi und der restlichen Minzgremolata servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	656 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g