Schweinefiletmedaillons im Speckmantel mit cremigem Paprikarisotto

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	900 ml
Karotten	2 St.
Öl	3 EL
Risottoreis	300 g
Pastagewürz	1 TL
Spitzpaprika	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zucker	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schweinefilet	600 g
Bacon	100 g
Parmesan, gerieben	5 EL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Inzwischen Karotten schälen, Enden entfernen und klein würfeln.

2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Karottenwürfel darin ca. 2 Min. anbraten. Risottoreis zugeben und ca. 2 Min. leicht anrösten. Mit etwa 200 ml heißer Brühe ablöschen und Pastagewürz einrühren. Risotto auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln. Dabei gelegentlich rühren und nach und nach mit der Schöpfkelle die übrige Brühe zugeben, sodass der Risotto immer leicht bedeckt ist.

3. Währenddessen Paprika waschen, Strünke und Kerne entfernen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Enden entfernen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Paprikawürfel und Frühlingszwiebelringe zugeben, mit Zucker bestreuen und ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf einen Teller geben und Pfanne säubern.

4. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden. Bacon um das Fleisch wickeln. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Medaillons zunächst mit der überlappenden Seite des Bacons nach unten in die Pfanne legen und danach rundherum ca. 8 Min. anbraten.

5. Parmesan und Paprikagemüse in den Risotto einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Schweinefilet mit Paprikarisotto auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Risotto ist perfekt, wenn er noch einen leichten Biss hat und zugleich schön cremig ist. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Kinder es lieber richtig weich mögen. Je nachdem wie du es bevorzugst, kannst du den Risotto also auch einfach etwas länger garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	701 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	21 g