

---

## Schweinefilet mit Risotto,

Balsamicobeeren und gemischtem Salat



De



2 Portionen

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung gemischter Salat
- 2 Packungen Risottoreis
- 1 Packung Pinienkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Adios Salz Mediterran-Gewürz
- 3 Balsamico-Essig <sup>12</sup>
- 2 Himbeeressig <sup>12</sup>
- 2 Packungen Blaubeeren
- 1 Packung Schweinefilet
- Rosmarin, Petersilie & Kerbel
- 2 Packungen Butter <sup>7</sup>
- 2 italienische Hartkäse <sup>7</sup>
- 2 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 Packungen Senf <sup>10</sup>
- 1 Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion



### 1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Den **Rosmarin** grob vom Stängel streifen und fein hacken. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln.



### 2. Fleisch garen

Das **Panko** mit **Gewürz** in einem großen Teller vermischen. Den **Senf** mit 1EL Öl verrühren. Das **Fleisch** trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann rundum dünn mit der **Senfmischung** bestreichen und in den **Pankobröseln** wenden, bis alles bedeckt ist. Das **Fleisch** auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 25Min. im Backofen garen.



### 3. Risotto ansetzen

Inzwischen 2L Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und anschließend **1,5 Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Eine große Pfanne mit 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Hälfte der Zwiebeln** ca. 1-2Min. in der Pfanne anbraten, dann **Reis** dazugeben und weitere ca. 1-2Min. in der Pfanne schwenken.



### 4. Risotto zubereiten

Anschließend **Rosmarin** zum Risotto geben und mit einem Teil der **400ml Brühe** ablöschen. Unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze immer wieder **Brühe** nachgießen und verkochen lassen, bis das **Risotto** nach ca. 20-25Min. cremig und zähflüssig ist. Zum Schluss den **Käse** fein reiben und unterrühren.



### 5. Sauce kochen

Inzwischen **1TL Butter** im kleinen Topf mittelhoch erhitzen und **restliche Zwiebeln** mit 1 TL Mehl ca. 3-4Min. glasig dünsten, **Blaubeeren** ca. 2Min. mitköcheln lassen. Mit **Balsamico**, **100ml Wasser** und **restlichen Brühwürfel** ca. 5-8Min. eindicken lassen, mit Schneebesen ggf. Klümpchen aus der Sauce rühren und mit **1TL Butter** und Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat mischen

Zum Schluss die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Den **Kerbel** und **Petersilie** ohne Stängel grob hacken und mit dem **Salat** vermengen. Aus dem **Himbeeressig**, 1TL Salz, Pfeffer, 3EL Olivenöl und 1EL Wasser ein **Dressing** rühren, **kurz vor dem Servieren** den **Salat** mit den **Pinienkernen** und dem **Dressing** vermengen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)