

Saltimbocca mit Broccolirisotto



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h

 Aktivzeit: 1 h

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Saltimbocca

- 8** Plätzli vom Schweizer Schwein, geklopft
- 4 Tranchen** Rohschinken vom Schweizer Schwein, halbiert
- 8 Blätter** Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Gemüserisotto

- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 120 g** Risottoreis
- 6 dl** Gemüsebouillon
- 200 g** Broccoli, in kleine Röschen zerteilt
- 2 EL** Zitronensaft
- 1 EL** Butter
- 1** grosse Tomate, in Würfel geschnitten
- 40 g** Reibkäse

Zubereitung

- 1 Schweinsplätzli 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Plätzli mit je mit einer halben Scheibe Rohschinken und einem Salbeiblatt belegen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 500** kcal
- 47 g** Eiweiss
- 27 g** Kohlenhydrate
- 21 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

- 3 Für den Risotto Kochtopf mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Zwiebeln hineingeben und kurz andünsten. Risotto dazugeben und unter ständigem Rühren mitdünsten, bis er glasig ist.
- 4 Risotto mit einem Drittel der Bouillon ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich rühren und immer wieder etwas Bouillon dazugeben.
- 5 Nach 10 Minuten kommt der Broccoli dazu. Risotto unter gelegentlichem Rühren weiterkochen, bis er eine cremige Konsistenz hat. Immer wieder etwas Bouillon nachschütten.
- 6 In der Zwischenzeit Öl in einer Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen. Wenn es heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Plätzli hineingeben und 90 Sekunden anbraten.
- 7 Plätzli wenden und nochmals 90 Sekunden anbraten. Auf dieser Seite mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8 Tomaten, Butter, Zitronensaft und Parmesan in den Risotto geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Der Risotto sollte jetzt noch leicht Biss haben.
- 9 Anrichten und servieren.