Saltimbocca mit Broccolirisotto

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

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

500	kcal
47 g	Eiweiss
27 g	Kohlenhydrate
21 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

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.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

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.