

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

SCHWEINEFILETRÖLLCHEN

mit rosa Champignons und Erbsenrisotto



Dirk Luther

Schweinefiletröllchen

mit rosa Champignons und Erbsenrisotto



RISOTTO

Risotto ist ein echtes mailändisches Original und verführt die Geschmacksnerven. Wenn es so cremig und sanft ist, wie ein perfektes Risotto sein sollte – die Körner schmelzend, jedoch noch leicht Widerstand bietend, dabei eindeutig und kräftig im Geschmack –, dann schmilzt man dahin wie das Stückchen Butter, das am Ende hineingerührt wird.

ZUTATEN

SCHWEINEFILETRÖLLCHEN

650 g Schweinefilet
12 rosa Champignons
1 große handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Oregano, Thymian)
2 Knoblauchzehen, geschält
8 Sardellenfilets
Abrieb von einer Zitrone
Salz und Pfeffer
Zitronensaft (nach Belieben)
Olivenöl
4 Lorbeerzweige oder Schaschlikspieße (gewässert)
Klarsichtfolie (zum Plattieren)

RISOTTO

30 g Butter
3 Lauchzwiebeln
100 g Risottoreis
4 cl Weißwein
ca. 0,75 l heißer Geflügelfond
150 g frische Erbsen oder Tiefkühlware
25 g eiskalte Butterstücke
50 g geriebener Parmesan
Bd. Kerbel, gezupft
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Zucker

★ PROFITIPP

Beim Rühren des Risottos ist es wichtig, nie die gesamte Menge Fond anzugeben. Immer erst dann eine Kelle hinzugeben, wenn die vorige aufgenommen und verkocht ist. Es ist wichtig, dass der Fond heiß auf die Reiskörner gegossen wird. Sonst verklebt die Stärke und kann den Fond nicht binden.



SCHWEINEFILET Das Schweinefilet in 12 gleichmäßige Scheiben schneiden, trocken tupfen und zwischen zwei Stückchen geölter Klarsichtfolie auf 5 mm plattieren (flach klopfen).

Die Kräuter fein hacken. Knoblauch und Sardellenfilets in einem Mörser zerstoßen, die fein gehackten Kräuter hinzufügen und alles zu einer Paste verarbeiten. Den Zitronensaft mit der doppelten Menge Olivenöl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch gleichmäßig mit der würzigen Mischung bestreichen und zuletzt die Zitronenschale darüberstreuen. Die Fleischscheiben jetzt vorsichtig aufrollen. Falls Sie Lorbeerspieße verwenden, die Blätter über die erforderliche Länge von den Zweigen streifen und diese unten anspitzen. Auf jeden Spieß stecken Sie abwechselnd 3 Fleischröllchen und 3 Champignons. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Die Schweinefiletspieße hineinlegen und vorsichtig 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

RISOTTO Von den Lauchzwiebeln die Wurzeln und grünen Enden entfernen, den hellen Teil halbieren und in feine Streifen schneiden. 30 g Butter aufschäumen lassen, Lauchzwiebeln und den Reis darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, dann so viel Geflügelfond zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter Rühren und ständigem Nachgießen von Geflügelfond in 15–18 Minuten bissfest garen.

Die Erbsen in Wasser mit etwas Salz und Zucker blanchieren. Auf ein Sieb abtropfen lassen und in Eiswasser abschrecken.

Die eiskalte Butter und den Parmesan unter das fertige Risotto mischen. Erbsen und den fein gehackten Kerbel unterheben, falls nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Schweinefilet

