



Involtini auf cremigem Zitronenrisotto mit gebratener Zucchini



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Zitronen	1 St.
Gemüsebrühe	900 ml
Schalotten	1 St.
Olivenöl	4 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Frischkäse, natur	40 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucchini	2 St.
Rosenpaprika	1 TL
Zucker	
Parmesan, gerieben	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie, Zahnstocher

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen, mit etwas Zitronensaft abschmecken und warm halten. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 2 Min. farblos andünsten. Risottoreis zugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen. 1 Kelle Brühe angießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto ca. 20 Min. unter gelegentlichem Rühren garen, dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen, sodass der Reis ständig bedeckt ist.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Für die Füllung in einer Schüssel Frischkäse, Zitronenabrieb und ca. die Hälfte der Petersilie mischen und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini waschen, Enden entfernen, quer dritteln und danach längs achteln.
4. Schweineschnitzel mit Frischkäse bestreichen, einrollen und von außen leicht salzen. Mit einem Zahnstocher Fleisch fixieren. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Involtini darin ca. 5–6 Min. rundherum goldbraun anbraten und in Alufolie eingewickelt im Ofen ca. 8 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.

5. 1 EL Olivenöl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Zucchini darin auf hoher Stufe ca. 4 Min. anbraten. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Risotto vom Herd nehmen, Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas vom restlichen Zitronensaft abschmecken. Involtini auswickeln, schräg aufschneiden, mit Risotto und Zucchini auf tiefen Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Damit der Risotto cremig und al dente zugleich wird, sollte er während des Kochens immer leicht mit warmer Brühe bedeckt sein, die nach und nach zugegeben wird. Mit kalter Brühe würde der Garprozess immer wieder unterbrochen und der Reis nicht gleichmäßig garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	595 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g