



# Saltimbocca mit Tomaten-Lauch-Risotto und Parmesan

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|  |            |
|--|------------|
| Gemüsebrühe                                      | 900 ml     |
| Schalotten                                       | 1 St.      |
| Butter   | 3 EL       |
| Risottoreis                                      | 300 g      |
| Weißwein, trocken                                | 100 ml     |
| Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein | 600 g      |
| Salz   |            |
| Pfeffer, schwarz                                 |            |
| Thymian, frisch                                  | 5 g        |
| Parmaschinken                                    | 8 Scheiben |
| Lauch  | 0.5 St.    |
| Cherrytomaten                                    | 250 g      |
| Zucker   |            |
| Parmesan, gerieben                               | 80 g       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte unter Rühren ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Risottoreis zugeben und ca. 1–2 Min. mitrösten. Mit Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen und Risotto unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
2. Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen, jeweils halbieren, zwischen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen, salzen und pfeffern. Thymianzweige waschen und trocken schütteln. Jeweils auf einem Schweineschnitzel einen Thymianzweig legen, mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln und mit einem Holzspießchen feststecken.
3. Wurzelende des Lauchs abschneiden, in feine Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Lauch mit Tomaten ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen.
4. Pfanne erneut mit 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch im heißen Fett ca. 1 Min. von jeder Seite braten. Pfanne vom Herd ziehen und Fleisch bis zum Servieren ruhen lassen.
5. Parmesan unter den Risotto geben und abschmecken. Lauch und Tomaten untermengen und Risotto mit Lauchgemüse und Saltimbocca auf Tellern verteilt

servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 682 kcal |
| Kohlenhydrate  | 75 g     |
| Eiweiß         | 48 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 18 g     |