



Schweinemedallions im Speckmantel auf cremigen Risotto mit Apfel und Lauch



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	900 ml
Schalotten	2 St.
Öl	3 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Äpfel, rot	2 St.
Lauch	1 St.
Butter	2 EL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schweinefilet	600 g
Südtiroler Speck	100 g
Parmesan, gerieben	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Schöpfkelle, Küchenkrepp

1. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und erwärmen. Schalotten schälen und fein würfeln.
2. In einem weiteren Topf 1 EL Öl im mittleren Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel darin ca. 2 Min. anschwitzen. Risottoreis zugeben und ca. 1–2 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt, am Topfboden anzusetzen.
3. Reis mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit einer Schöpfkelle Brühe leicht bedecken. Risotto ca. 20 Min. auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln. Immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
4. Indes Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm feine Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, Enden entfernen und schräg in ca. 1 cm feine Streifen schneiden. Im Sieb waschen und abtropfen lassen.
5. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Lauch zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 4 Min. glasig dünsten. Anschließend Apfelwürfel zugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und unter das Risotto geben. Pfanne nicht säubern.

6. Schweinefilet waschen und trocken tupfen und in ca. 4 cm dicke Schweinemedallions schneiden. Den Speck um das Fleisch wickeln. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schweine-Medallions rundherum ca. 6–8 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Parmesan unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfel-Lauch-Risotto mit Schweinemedallions auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die umwickelten Schweinemedallions anbrätst, lege sie mit der überlappenden Schnittstelle nach unten in die Pfanne, damit der Speckmantel gut am Fleisch haften kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	824 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	24 g