

Filet-Medaillons im Kräuter-Mantel mit Kürbis-Risotto

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

| | | |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 Schweinefilet á 250 g | 1 TL mittelscharfer Senf | $\frac{1}{4}$ Bund Thymian |
| $\frac{1}{4}$ Bund Kerbel | $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

Für den Risotto:

| | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------|
| 170 g Risottoreis | 1 Hokkaido-Kürbis | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Schalotte | 50 ml trock. Weißwein | 500 ml Gemüsefond |
| 1 EL Crème fraîche | 25 g Parmesan | 1 Beet Kresse |
| 1 EL Olivenöl | 3 EL Butter | Salz, Pfeffer |

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in Olivenöl rundherum anbraten. Herausnehmen und mit Senf bestreichen. Thymian, Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

In den Kräutern wälzen und diese etwas festdrücken. Filet in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen ruhen lassen.

Für den Risotto:

Den Kürbis waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl erhitzen und die Butter darin zerlassen. Knoblauch, Schalotten und Kürbis darin andünsten. Den Reis einstreuen und ebenfalls kurz dünsten. Wein angießen und aufkochen. Nach und nach Fond angießen. Den Reis ca. 20 Minuten quellen lassen.

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Crème fraîche und Parmesan unterheben, mit Pfeffer würzen. Kresse schneiden und aufstreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten, das Fleisch in Tranchen schneiden und servieren.

Marcel Fulsche am 30. September 2019