

KÜRBIS – RISOTTO RINDSFILETMEDAILLONS

35 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

563 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose | Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 23 g, Eiweiss: 3 g pro Person



UND SO WIRD'S GEMACHT

Risotto

Butter in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel andämpfen, Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Safran beigeben. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Nach ca. 10 Min. Kürbis beigeben, ca. 10 Min. weiterköcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Frischkäse und die Hälfte vom Parmesan unter den Risotto mischen, würzen, anrichten. Restlichen Parmesan und Kürbiskerne darauf verteilen.

Rindsfiletmedaillons

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Fleisch beidseitig je ca. 3 Min. braten, würzen. Herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Risotto

1 EL	Butter
1	Zwiebel, fein gehackt
300 g	Risottoreis (z.B. Carnaroli)
1	Briefchen Safran
1 1/4 Liter	Gemüsebouillon, heiß
500 g	Kürbis (z.B. Oranger Knirps, in ca. 1cm grossen Würfeln)
100 g	Doppelrahmfrischkäse
150 g	Parmesan, grob gerieben
Salz	nach Bedarf
Pfeffer	nach Bedarf
30 g	Kürbiskerne, geröstet, grob gehackt

Rindsfiletmedaillons

1 EL Öl	zum Braten
4	Rindsfiletmedaillons (je ca. 160 g / 3 cm dick)
3/4 TL	Salz
Wenig	Pfeffer

Gut zu wissen

Tipp

Anstelle von Öl kann zum Anbraten auch Kokosfett verwendet werden

Alternative zum Braten

Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill)



WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE

FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN GUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch