

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 begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Safran begeben. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Nach ca. 10 Min. Kürbis begeben, 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 ¼ 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)
¾ 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