

Im Gemüsefond pochiertes Schweinsfilet auf Spargelrisotto und Gemüse

400 g Bio-Schweinsfilet
500 g Bio-Spargel, 200 g Bio-Rundkornreis
350 g Bio-Gemüse der Saison (z. B. Karotten,
Kohlrabi, Zucchini)
2 Schalotten, 50 g geschälter, gerösteter Biohanf
Olivenöl, Butter
ca. 1 l Spargelfond (Kochwasser der Spargelreste)
2 EL frisch geriebener Parmesan
Salz, 1 Bund Petersilie

Zubereitung: Den Spargel waschen, schälen, und die unteren, holzigen Teile abschneiden. Die Spitzen ebenfalls abschneiden, in gezuckertem Salzwasser bissfest kochen, abkühlen und beiseitestellen. Den Rest der Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Etwas Butter und Öl in einem Topf erhitzen, die fein gehackten Schalotten darin anschwitzen, die Spargelstücke dazugeben, mit Salz würzen. Mit wenig Spargelfond (Kochwasser der Spargelspitzen) aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsten. Den Reis dazugeben, kurz durchziehen lassen und mit so viel Spargelfond aufgießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Hin und wieder umrühren. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, Spargelfond nachgießen. Sobald der Reis weich ist, einige

Butterstücke und Parmesan einrühren.

In der Zwischenzeit das Gemüse rüsten und in Scheiben schneiden, in Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest kochen und abseihen.

Das Gemüsewasser auffangen und das Schweinsfilet im Ganzen darin ca. 15 Minuten zart rosa pochieren.

Die Spargelspitzen mit geröstetem Biohanf bestreuen und gefällig auf einem Teller anrichten. Das Gemüse dazugeben, das Fleisch schräg in Scheiben schneiden und auf dem Risotto anrichten.

