

# Blumenkohl-Risotto mit Schweinefilet und Thymianschaum

## Zutaten für das Risotto (für 3 Personen):

- 0,5 Blumenkohl
- 100 g Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 200 g Risotto-Reis
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml trockener Sherry
- 300 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Zitrone
- 100 g Parmesan
- 100 g Butter
- 10 ml Chiliöl
- 100 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

Den Blumenkohl teilen, ungefähr 3 Röschen pro Portion beiseitelegen, den Rest sehr klein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Zusammen mit dem Reis in einem Topf mit Olivenöl kurz anbraten. Mit Sherry und Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe hinzufügen, bis der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren bissfest garen, dabei wiederholt mit Brühe aufgießen.

Zitrone auspressen, Parmesan reiben. Sobald der Reis bissfest ist, beides unterrühren. Mit Butter und Chiliöl abrunden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Blumenkohlröschen mit Semmelbröseln in Butter anrösten.

## Zutaten für Schweinefilet und Soße:

- 500 g Schweinefilet
- 100 g (in Streifen) Frühstücksspeck
- 100 g Cherrytomaten
- Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 1 Zweig Thymian
- Zucker
- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer

Das Schweinefilet am Stück in Frühstücksspeck-Scheiben einwickeln. Mit Olivenöl in einer Pfanne kurz anbraten, anschließend bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 10 Minuten im Ofen garen.

Cherrytomaten in einem Topf mit etwas Olivenöl bei leichter Hitze schmoren lassen, bis sie aufplatzen.

Weißwein mit Thymian, 1 Prise Zucker und Salz aufkochen und auf eine leicht dickliche Konsistenz reduzieren. Den Thymianzweig herausnehmen. Sahne aufschlagen und unter die Weißweinreduktion mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei leichter Hitze mit einem Handmixer kurz aufschäumen.

Risotto in tiefe Teller füllen. Schweinefilet und Schmortomaten darauf platzieren und die Blumenkohlröschen daneben anrichten. Den Thymianschaum über das Schweinefilet geben.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.07.2022

Koch/Köchin: Andi Ritsch

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)