

Zutaten für 4 Personen

4 Hendlfilets à 150 g
120 g Prosciutto crudo
Salz & Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl, Thymianzweig

1 kleine Zwiebel
300 g Vollkorn-Rundkornreis
1/8 l Weißwein (grüner Veltliner)
600 ml Hühnerbrühe
100 g Rucola
100 g Parmesan
40 g Butter
Olivenöl

Zubereitung

Zwiebel klein würfeln und in etwas Olivenöl (im Topf für das Risotto) leicht anbräunen. Reis hinzufügen und kurz mitrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und auf kleinster Flamme im zugedeckten Topf so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig vom Reis aufgenommen wurde (etwa 15 Minuten). Mit der Hühnerbrühe aufgießen und wieder auf kleinster Flamme und bei geschlossenem Deckel köcheln. Das Risotto immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit den Parmesan reiben und den Rucola in grobe Stücke hacken.

Die Filets auf beiden Seiten pfeffern und leicht salzen. Den Prosciutto so um die Stücke wickeln, dass sich die Enden jeweils auf der Unterseite befinden. Öl mit Thymianzweigen in einer Pfanne erhitzen und die umwickelten Filets mit der Unterseite in die Pfanne legen - Das sollte dann erfolgen, wenn der Reis bereits den Großteil der Flüssigkeit aufgenommen hat und noch leicht körnig ist, bei Vollreis braucht es etwa 50 bis 60 Minuten Gesamtkochzeit.

Das Fleisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. fünf Minuten braten. Nach dem Wenden der Filets das Risotto nach Belieben eventuell noch mit einem Schuss Weißwein abschmecken und nacheinander den Rucola sowie den Parmesan vollständig einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Butter unterrühren.

Der Reis sollte noch leicht bissfest und die Konsistenz des Risottos durch den Parmesan und die Butter schön sämig sein.

Die Pfanne vom Feuer ziehen und das Fleisch bis zum Servieren abdecken. Zuerst das Risotto, danach die Fleischstücke anrichten und eventuell mit in etwas Butter und Olivenöl angebratenen kleinen Tomaten garnieren.

Gutes Gelingen!