

Kochen

Rezept von Eberhard Braun aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 20.05.2026

Gefüllte Schweinefiletspieße auf Gemüse-Risotto Für 4 Personen

Zutaten

Für das Risotto

2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 100 g Karotten oder Mairübchen
 100 g Zuckerschoten
 3 EL Olivenöl, zum Braten oder anderes Pflanzenöl
 150 g Risottoreis (z. B. Arborio)
 1 Biozitrone, Saft und abgeriebene Schale davon
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 1 Liter Gemüsebrühe, ca., heiß
 80 g Butter, kalt, gewürfelt
 100 g Parmesan, gerieben
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für die Spieße

1 Schweinefilet (ca. 400-500 g), sauber pariert
 2 EL Senf, mittelscharf
 1 TL Tomatenmark
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 1 EL italienische Kräuter
 2 EL Basilikum, gehackt, frisch oder getrocknet
 8 Tomaten, getrocknet, fein gewürfelt
 100 g Bergkäse, gerieben
 100 g Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
 100 g Kirsch- oder Datteltomaten
 etwas Olivenöl, zum Braten

Außerdem

Holzspieße, lang
 etwas Basilikum oder Petersilie

Zubereitung

- Für das Risotto** Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Karotten oder Mairübchen schälen, abbrausen und in 0,5 cm Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen, abbrausen und in feine Streifen schneiden.
- In einem großen Topf Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin 1 Minute rührend anbraten. Reis und Knoblauch zugeben und ebenfalls 1 Minute, unter Rühren, anschwitzen.
- Zitronensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und ca. der Hälfte vom Zitronenabrieb würzen.
- Nach und nach heiße Brühe zugeben und alles rührend ca. 20-22 Minuten sanft köcheln. (Brühe nachgießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
- Gemüsewürfel nach etwa 10 Minuten unterrühren und weitergaren.
- In der Zwischenzeit das Schweinefilet** seitlich ca. 1 cm hoch einschneiden und aufklappen. An der dicken Stelle nochmal einschneiden und weiter aufklappen, sodass ein 1 cm flaches Rechteck entsteht. Mit einem Fleischklopfer gleichmäßig plattieren.
- Senf mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Basilikum mischen. Das Fleisch auf der Oberfläche damit bestreichen. Mit getrockneten Tomaten und geriebenem Käse bestreuen (am oberen Ende des Fleisches einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen.
- Das Fleisch von der Längsseite straff einrollen. Durch die Naht (Ende der Roulade) – im Abstand von 1,5-2 cm – die Holzspieße stechen. Zwischen den Holzspießen schneiden, damit Spiralen entstehen.
- Auf die herausstehenden Holzspieße abwechselnd Zucchinischeiben und Tomaten spießen. Mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern.

10. Die Spieße in einer (Grill)-Pfanne oder auf dem Grill beidseitig ca. 4-5 Minuten braten

(nach Belieben, im Backofen, bei 80 Grad Ober und Unterhitze warmhalten).

11. **Für das Risotto** Topf vom Herd nehmen, kalte Butterwürfel sowie übrigen Zitronenabrieb zugeben und rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Zuletzt geriebenen Parmesan unterrühren.

12. Risotto, nach Belieben mit gehackter Petersilie oder Basilikum bestreuen. Mit den Spießen anrichten und servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-gefüllte-schweinefiletspiesse-auf-gemuese-risotto-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.