Rezept

Rosmarinlende

Ein Rezept von Rosmarinlende, am 06.06.2025

Zutaten

1 Bund	Rosmarin
	Salz
1 TL	mittelscharfer Senf
2	Schalotten
900 ml	Gemüsebrühe (Instant)
250 ml	trockener Weißwein (oder Gemüsebrühe)
1 Bund	gemischte italienische Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian)
800 g	Schweinelende (ausgelöstes Kotelettstück, ohne Haut und Fettschicht)
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
300 g	Risottoreis (z. B. Arborio)
2 EL	kleine Kapern (aus dem Glas)
2 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

Zubereitung

1. Ofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Hälfte der Zweige in die Form legen. Fleisch salzen, pfeffern und mit Senf einreiben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten 6 – 7 Min. anbraten. In die Form legen, übrigen Rosmarin darauf verteilen. Die Lende im Backofen (Mitte) ca. 2 Std. 30 Min. garen, bis eine Kerntemperatur von 65° erreicht ist.

2. Etwa 30 Min. vor Ende der Garzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Brühe erhitzen. Übriges Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Den Reis hinzufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und einkochen lassen. Ab jetzt, immer wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, eine Schöpfkelle heiße Brühe hinzufügen und regelmäßig umrühren.

3. Kapern abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nach ca. 20 Min. den Reis probieren (er ist in 22 – 25 Min. gar). Wenn er fertig ist, Kapern, Kräuter, Butter und eventuell noch 3 EL Brühe unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten von den Rosmarinzweigen befreien, in Scheiben schneiden und sofort mit dem Kapern-Kräuter-Risotto servieren.