



Zarte Schweinemedallions

mit Pankokruste und Kohlrabi-Gemüse



30-40Min.



2 Personen

Die saftigen Schweinemedallions werden mit einer Kruste aus Panko-Bröseln, Kräutern und Butter im Ofen überbacken. Der knackig-aromatische Gemüsemix aus Kohlrabi, Karotte, Lauch und Stangensellerie kann sich aber auch schmecken und sehen lassen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen Butter ⁷
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 15g frischer Thymian, Petersilie & Rosmarin
- 1 Packung Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 515.0kcal, Fett 23.9g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 30.0g



1. Gemüse schneiden

Den Grillbackofen auf 180°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für das **Gemüse** aufsetzen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** und den **Stangensellerie** schräg in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden.



4. Fleisch anbraten

Das **Schweinerückensteak** trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in ca. **8 Medallions** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei höchster Stufe von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten.



2. Gemüse garen

Den **Kohlrabi**, die **Karotten** und den **Sellerie** im kochenden Wasser ca. 6-8Min. bissfest garen. Den **Lauch** in der letzten Minute zugeben und mitkochen. Das **Gemüse** durch ein Sieb abgießen und wieder in den Topf geben.



5. Medallions grillen

Die **Medallions** mit der **Panko-Butter-Mischung** bestreichen, dabei die **Panko-Kruste** etwas andrücken. Im Ofen ca. 6-8Min. knusprig grillen.



3. Panko-Kruste mischen

Inzwischen die **Rosmarinnadeln** und die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und alle **Kräuter** mit der **1/2 der Butter** und ca. **2/3 des Panko-Paniermehls** vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse abschmecken

Das **Gemüse** mit der **restlichen Butter** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **gegrillten Medallions** mit dem **Gemüse** anrichten und servieren.