



Low Carb: Zarte Schweinemedallions

mit Kräuter-Mandel-Kruste und Kohlrabigemüse



30-40min



3-4 Personen

Die saftigen Schweinemedallions werden mit einer aromatischen Kräuter-Mandel-Mischung bestrichen und im Ofen überbacken. Perfekt dazu: der knackig-aromatische Gemüsemix aus Kohlrabi, Karotte, Lauch und Stangensellerie, der sich ebenfalls schmecken und sehen lassen kann. Low Carb vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 2 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 Stangensellerie ¹
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 50g Mandelblättchen ³
- 2 Pck. Schweinefilet

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- großer Topf
- große, ofenfeste Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

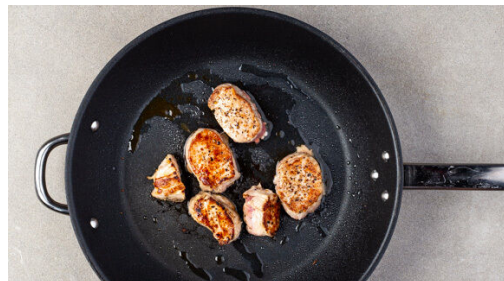
Nährwertangaben pro Portion

Energie 460kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 13.0g, Eiweiß 35.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 180°C vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** und den **Stangensellerie** ebenfalls schräg in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden.



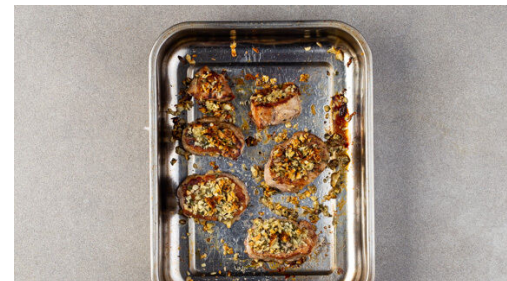
4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in **8-10 Medaillons** schneiden. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten.



2. Gemüse garen

Den **Kohlrabi**, die **Karotten** und den **Sellerie** im kochenden Wasser in 6-8Min. bissfest garen. Den **Lauch** in der letzten Minute dazugeben und mitkochen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und wieder zurück in den Topf geben. Beiseitestellen.



5. Medaillons grillen

Die **Kräuter-Mandel-Butter** auf die **Medaillons** streichen, etwas andrücken und die **Medaillons** 6-8Min. übergrillen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann die **Medaillons** auch in eine Auflaufform geben.



3. Mandelkruste vorbereiten

Inzwischen die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** und die **Mandelblättchen** ebenfalls fein hacken. Die **Kräuter** und die **Mandeln** mit 2EL Butter vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse abschmecken

Das **Gemüse** mit 1EL Butter vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Schweinemedallions** mit dem **Gemüse** anrichten und servieren.