



Zarte Schweinemedallions

mit Panko-Kruste und Kohlrabigemüse



30-40min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Stangensellerie ⁹
- 15g frische Petersilie, Rosmarin & Thymian
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Schweinefilet

Was du zu Hause benötigst

- 2-3TL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 482kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 29.0g, Eiweiß 38.6g



1. Gemüse schneiden

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



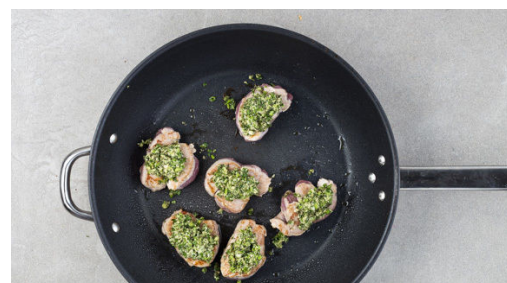
4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in **6-8 Medaillons** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten.



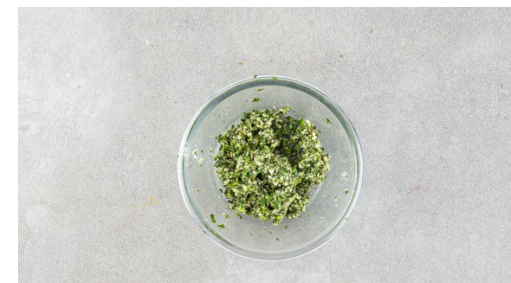
2. Gemüse garen

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 **Medaillons** mit der **Panko-Kräuter-Mischung** bestreichen, dabei die **Panko-Kruste** etwas andrücken. Im Ofen 6-8Min. knusprig übergrillen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann die **Medaillons** auch in eine Auflaufform geben.



3. Panko-Kruste vorbereiten

Inzwischen die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen, die **Thymianblätter** abstreifen und beides fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken und alle **Kräuter** mit 1-2TL Butter und ca. **2 gehäuften EL Panko-Paniermehl** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse abschmecken

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