



Zarte Schweinemedallions Low Carb

mit Kräuter-Mandel-Kruste und Kohlrabigemüse



30-40min



2 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

- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Stangensellerie ⁹
- 20g Petersilie, Rosmarin & Thymian
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Schweinefilet

Was du zu Hause benötigst

- 3TL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und 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

Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

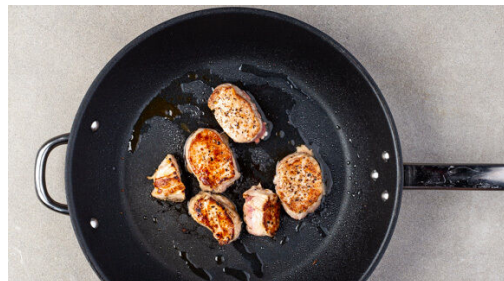
Nährwertangaben pro Portion

Energie 423kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 14.7g, Eiweiß 35.6g



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** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in 1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** und den **Stangensellerie** ebenfalls schräg in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden.



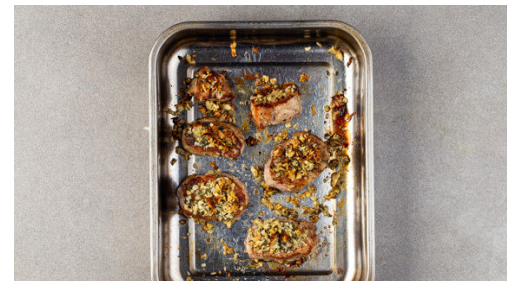
4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in **6-8 Medallions** schneiden. Von beiden Seiten mit je 1 Prise 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. Medallions grillen

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



3. Mandelkruste vorbereiten

Inzwischen die **1/2 der Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und die **1/2 der Thymianblätter** abstreifen und beides fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** und die **Mandelblättchen** ebenfalls fein hacken. Die **Kräuter** mit den gehackten **Mandeln** und 2TL Butter vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse abschmecken

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