

## Zarte Schweinemedaillops Low Carb

mit Kräuter-Mandel-Kruste und Kohlrabigemüse



30-40min



3-4 Personen

Die saftigen Schweinemedaillops 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 9
- 20g Petersilie, Rosmarin & Thymian
- 50g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 2 Packungen Schweinefilet

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 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

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

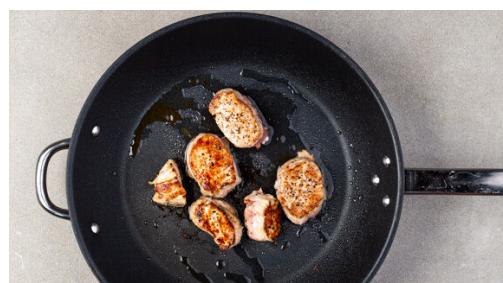
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 408kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 12.6g, Eiweiß 34.8g



**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.



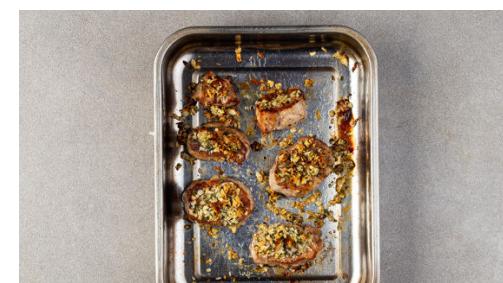
**4. Fleisch anbraten**

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 und die **Thymianblätter** abstreifen und beides fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** und die **Mandelblättchen** ebenfalls fein hacken. Die **Kräuter** mit den gehackten **Mandeln** und 2EL Butter vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Gemüse abschmecken**

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