



Zarte Schweinemedallions Low Carb

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!

- 2 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 Stangensellerie ⁹
- 20g Petersilie, Rosmarin & Thymian
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Packungen Schweinefilet

- 3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

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

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

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



1. Gemüse schneiden

4. Fleisch anbraten

A top-down view of a stainless steel colander filled with chopped vegetables. The vegetables include green bell peppers, orange carrots, and white onions, all cut into small, uniform pieces. The colander is set against a light gray background.

2. Gemüse garen

5. Medaillons griller



3. Mandelkruste vorbereiten

6. Gemüse abschmecken

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