



Zarte Schweinemedallions

mit Pankokruste und Kohlrabi-Gemüse



30-40Min.



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- Schweinerückensteak ⁴
- 2 Packungen Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen Butter ³
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl ²
- 20g frische Petersilie, Thymian & Rosmarin
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Stangensellerie ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3),

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 420.0kcal, Fett 15.8g, Kohlenhydrate 26.6g, Eiweiß 38.5g



1. Risotto ansetzen

In einer großen, tiefen Pfanne den **Knoblauch**, den **Thymian**, die **Petersilienstängel** und den **Reis** in 1EL Olivenöl ca. 1Min. auf mittlerer Hitze anschwitzen. Mit **Verjus** und **Steinpilzbrühe** ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach unter Rühren die **Brühe** hinzufügen und einkochen lassen, bis der **Reis** bissfest und s...



4. Quinoa kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Brühwürfel** im Wasser auflösen lassen. **Quinoa** in einem Sieb so lange mit heißem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann **Quinoa** in die **Brühe** geben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10-12Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und nochmals ca. 5-10Min. ziehen lassen, bis das ganze Wasser eingezogen ist.



2. Quiche füllen

Den **Fetakäse** mit den Händen oder einer Gabel zerkrümeln und mit der **Crème fraîche**, den **Eiern**, Salz und Pfeffer mischen, dann den **Kürbis** unterheben. Die **Füllung** auf den **vorgebackenen Teig** geben und die **Quiche** 15-20Min. bei 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) backen, bis die **Füllung** gestockt ist. Die **Quiche** vor dem Ansc...



5. Quinoa kochen

In einem Wasserkocher 800ml Wasser für den **Quinoa** aufkochen. **400g Quinoa** in einem Sieb unter heißen Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Anschließend in einem mittelgroßen Kochtopf mit kochendem Wasser übergießen und auf mittlerer Hitze für ca. 10-12Min. köcheln und dann 5Min. mit geschlossenem Deckel quellen lassen.



3. Bulgur kochen

Die **Kichererbsen** abtropfen lassen und gemeinsam mit **Bulgur** und **geriebener Zucchini** zu dem **Tomatensud** hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 8-10Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.



6. Gemüse abschmecken

Das **Gemüse** mit der **restlichen Butter** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **gegrillten Medaillons** mit dem **Gemüse** anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**