



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. Der knackig-aromatische Gemüsemix aus Kohlrabi, Karotte, Lauch und Stangensellerie kann sich aber ebenfalls schmecken und sehen lassen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Kohlrabi
- 15g frischer Thymian, Petersilie & Rosmarin
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Schweinefilet
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Butter ⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 477.0kcal, Fett 21.8g, Eiweiß 39.3g, Kohlenhydrate 26.6g



1. Gemüse schneiden

Den Grillbackofen auf 180°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für das **Gemüse** aufsetzen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** und den **Stangensellerie** schräg in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden.



4. Fleisch anbraten

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



2. Gemüse garen

Den **Kohlrabi**, die **Karotten** und den **Sellerie** im kochenden Wasser ca. 6-8Min. bissfest garen. Den **Lauch** in der letzten Minute zugeben 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 ca. 6-8Min. knusprig übergrillen.



3. Panko mischen

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 ca. 1-2TL Butter und ca. **1 gehäuften EL Panko-Paniermehl** vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse abschmecken

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