



## 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. Perfekt dazu: der knackig-aromatische Gemüsemix aus Kohlrabi, Karotte, Lauch und Stangensellerie, der sich ebenfalls schmecken und sehen lassen kann. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 15g frischer Thymian, Petersilie & Rosmarin
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Schweinefilet

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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 441.0kcal, Fett 18.0g, Eiweiß 39.2g, Kohlenhydrate 26.2g



**1. Gemüse schneiden**

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



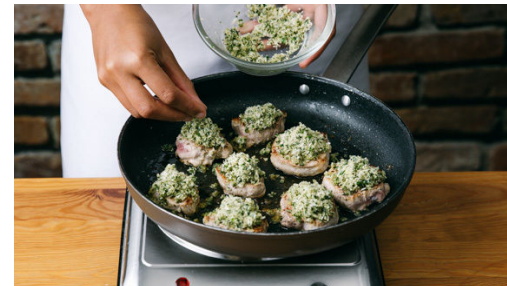
**4. Fleisch anbraten**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in **6-8 Medallions** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten.



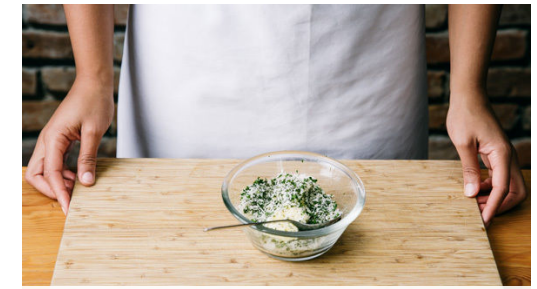
**2. Gemüse garen**

Den **Kohlrabi**, die **Karotten** und den **Sellerie** im kochenden Wasser in 6-8Min. bissfest garen. Den **Lauch** in der letzten Minute zugeben und mitkochen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und wieder zurück in den Topf geben. Beiseitestellen.



**5. Medallions grillen**

Die **Medallions** mit der **Panko-Kräuter-Mischung** bestreichen, dabei die **Panko-Kruste** etwas andrücken. Im Ofen 6-8Min. knusprig übergrillen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann die **Medallions** auch in eine Auflaufform geben.



**3. Panko-Kruste vorbereiten**

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 1-2TL Butter und ca. **2 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 würzen. Die **Schweinemedallions** mit dem **Gemüse** anrichten und servieren.