



Varkensmedaillons op wortelhummmus

met geroosterde aardappeltjes en venkel



30-40min



2 personen

Met hummus kun je alle kanten op. Als je de basis van tahin, knoflook, olijfolie en azijn of citroensap hebt, kun je daarna eindeloos variëren. Voeg je favoriete verse of gedroogde kruidenmix toe, gekookte bietjes, of, zoals vandaag, wortels! Voor een mooie, dieporanje hummus, die dankzij het zoetige van de wortels goed matcht met de varkensmedaillons.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 venkel
- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 teen knoflook
- 25g tahin ¹¹
- 1 varkenshaas
- 1 zakje sriracha
- 10g verse dragon

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Beweeg het vlees zo weinig mogelijk tijdens het braden, zo wordt het vlees mooi bruin.

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 762kcal, vet 42.9g, koolhydraten 51.5g, eiwit 38.3g



1. Wortels koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water voor de **wortels** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook de **wortels** in 15-20min gaar. Giet af in een zeef. Snijd de **venkel** in de lengte in dunne parten, verwijder de stronk.



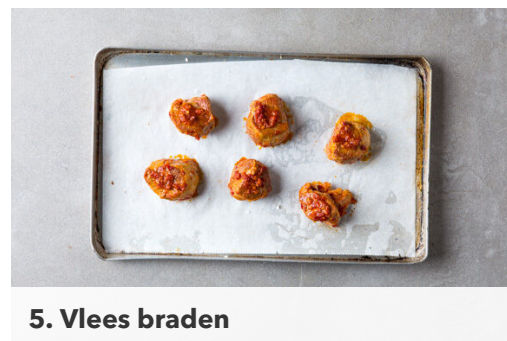
4. Hummus maken

Doe de **wortel** in een hoge (maat)beker met de **helft van de knoflook**, de **tahin**, 2el olijfolie, 1el (wittewijn)azijn en 1-2el water. Pureer glad en breng de **hummus** op smaak met zout en peper.



2. Aardappels roosteren

Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in partjes. Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en 1/2tl zout. Rooster ca. 10min in de oven. Hussel de venkel om met 1tl olijfolie en een snuf zout en voeg toe aan de bakplaat. Rooster alles nog 10-25min, tot de **aardappels** goudbruin en knapperig zijn.



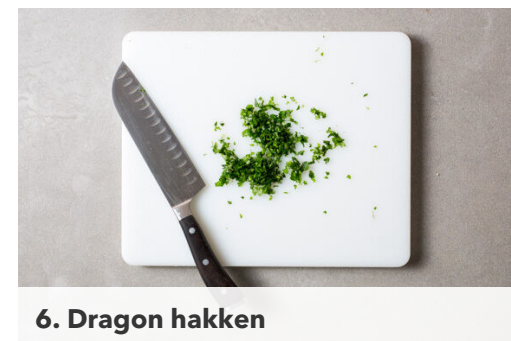
5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en snijd het in **5-6 medaillons**. Wrijf ze in met zout. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Braad in 1-2min per kant stevig aan. Neem uit de pan en schep om met de **sriracha** en de **rest van de knoflook**. Leg het **vlees** op een 2e bakplaat (of bij de **aardappels** als je ruimte hebt) en gaar 5-7min mee in de oven.



3. Knoflook snijden

Pel en hak de **knoflook** grof.



6. Dragon hakken

Hak de **dragonblaadjes** fijn en meng ze met de **aardappel** en **venkel**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **varkensmedaillons** op de **wortelhummus** en met de **ovengroenten** ernaast.