



Varkensmedaillons met koolrabi

en krokante panko-kruidentopping



30-40min



2 personen

Deze sappige varkensmedaillons worden samen met hun knapperige topping van panko en verse kruiden in de oven gebakken. Je serveert er een mix bij van koolrabi, wortel, prei en bleekselderij voor een fijne koolhydraatarme maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 1 koolrabi
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 stengel bleekselderij⁹
- 10g verse kruidenmix: rozemarijn & tijm
- 25g panko¹
- 1 varkenshaas

Wat je thuis nodig hebt

- 2½tl boter⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- middelgrote ovensvaste pan
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 419kcal, vet 17.8g, koolhydraten 24.4g, eiwit 35.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven met grillfunctie voor op 180°C. Kook ruim gezouten water voor de **groenten** in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **koolrabi** in blokjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm. Snijd de **bleekselderij** en de **prei** schuin in plakjes.



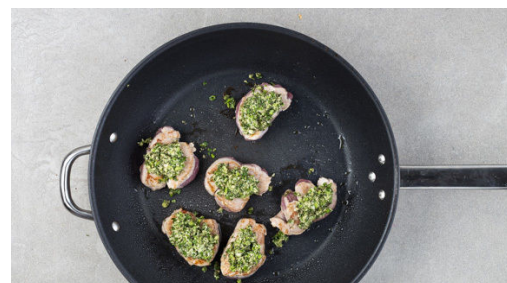
4. Vlees aanbraden

Dep het **vlees** droog, verwijder eventuele pezen en snijd de **varkenshaas** in **6-8 medaillons**. Wrijf ze in met peper en zout. Verhit een middelgrote (ovensvaste) koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en braad het **vlees** in 1-2min per zijde stevig aan.



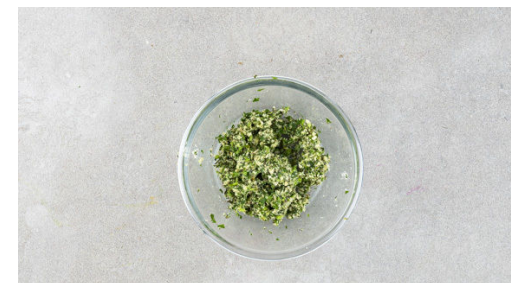
2. Groenten garen

Voeg de **koolrabi**, **wortel** en **bleekselderij** toe zodra het water kookt en kook 6-8min. Kook de **prei** in de laatste minuut mee. Giet de **groenten** af, laat ze uitlekken en doe ze terug in de kookpan.



5. Medaillons roosteren

Verdeel de **pankotopping** over de **medaillons** en druk het een beetje aan. Rooster het **vlees** 6-8min in de oven, tot de **topping** knapperig en goudbruin is. Heb je geen ovensvaste pan? Leg de **medaillons** dan in een ovenschaal.



3. Pankotopping maken

Rits de **rozemarijnnaaldjes** en **tijmblaadjes** van de takjes en hak ze fijn. Meng de **gehakte kruiden** met 1½tl boter en het **panko paneermeel**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Groenten afmaken

Roer 1tl boter door de **groenten** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **groenten** met de **varkensmedaillons**.