



Low carb: Varkensmedaillons met koolrabi

en krokante amandel-kruidentopping

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



30-40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 koolrabi
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & rozemarijn
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 varkenshaas

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- middelgrote (ovenvaste) pan
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

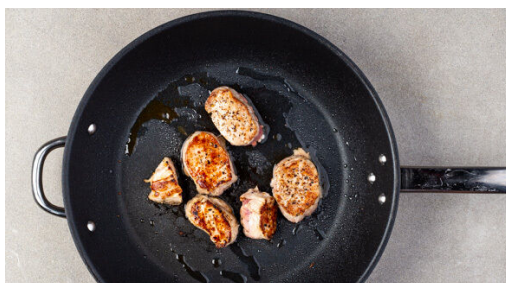
Voedingswaarde per portie

calorieën 476kcal, vet 28.4g, koolhydraten 15.3g, eiwit 36.0g



1. Groente snijden

Verwarm de oven met grillfunctie voor op 180°C. Breng genoeg zout water voor de **groente** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **koolrabi** in blokjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Snijd de **prei** in dunne ringen en de **bleekselderij** in schuine schijfjes.



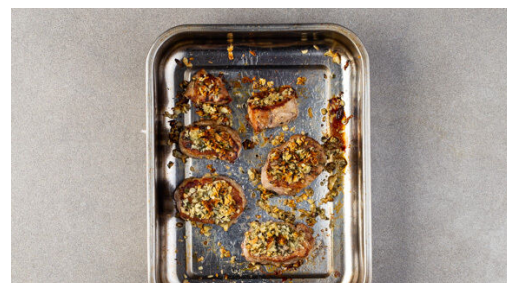
4. Vlees aanbraden

Dep het **vlees** droog, verwijder eventuele pezen en snijd de **varkenshaas** in **6-8 medaillons**. Wrijf ze in met zout en peper. Verhit een middelgrote (ovenvaste) koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie 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. Laat de **groente** uitlekken in een vergiet en doe ze terug in de kookpan.



5. Medaillons roosteren

Verdeel de **amandeltopping** over de **medaillons** en druk een beetje aan. Grill het **vlees** nog 6-8min in de oven, tot de **topping** knapperig en goudbruin is. Heb je geen ovenvaste pan, leg de **medaillons** dan in een ovenschaal.



3. Amandeltopping maken

Rits de **helft van de rozemarijnnaldjes** van de takjes en hak ze fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** en het **amandelschaafsel** ook fijn. Meng de **gehakte kruiden** en het **amandelschaafsel** met 1el boter en een snuf zout en peper.



6. Groenten afmaken

Meng de **groenten** met ½el boter en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **groente** met de **varkensmedaillons**.