



Varkenshaasmedaillons met citroen

en paprika, courgette met gebakken gnocchi



20-30min



2 personen

Voor dit kleurrijke pannetje gnocchi gebruiken we groene courgette, gele paprika en aromatische venkel. De braadsappen van de malse varkenshaasmedaillons vormen de basis voor een rijke citroenjus, die alle smaken mooi samenbrengt.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1 gele paprika
- 1 citroen
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & rozemarijn
- 1x varkenshaas
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pak gnocchi ¹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 807kcal, vet 27.0g, koolhydraten 99.3g, eiwit 45.8g



1. Ui snijden

Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Groenten snijden

Snijdt de **courgette** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



3. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes fijn. Rits de **rozemarijnaaldjes** van de steeltjes en hak ze fijn.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en snijd het in ca. 1,5cm dikke plakken. Wrijf de **medaillons** in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie en braad het **vlees** 1-2min per kant aan. Neem het uit de pan.



5. Saus maken

Schenk 150-200ml water in de pan, voeg het **bouillonpoeder** toe en roer de **bakresten** los. Breng aan de kook, roer 2el boter door de **sous** en neem de pan van het vuur. Breng de **sous** op smaak met **citroensap**, **citroenrasp** en peper en zout naar het wens. Leg het **vlees** in de **sous** en warm nog 1-2min door.



6. Gnocchi bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **courgette** en **paprika** ca. 2min. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 1min mee. Neem de **groenten** uit de pan, voeg 1-2el olie toe en bak de **gnocchi** in 5-6min knapperig. Roer de **groenten** erdoor en breng op smaak met de **verse kruiden**, zout en peper. Serveer de **gnocchi** met de **medaillons in sous**.