



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 stengel bleekselderij ⁹
- 1 prei
- 20g verse kruidenmix: platte peterselie, rozemarijn en tijm
- 1 zakje panko ¹
- 1x varkenshaas

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

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 497kcal, vet 19.4g, koolhydraten 41.8g, eiwit 36.2g



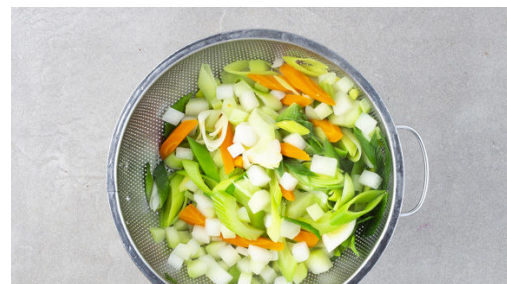
1. Groenten snijden

Verwarm de oven met grillfunctie voor op 180°C. Kook genoeg zout 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** ook in plakjes en de **prei** schuin in ringen.



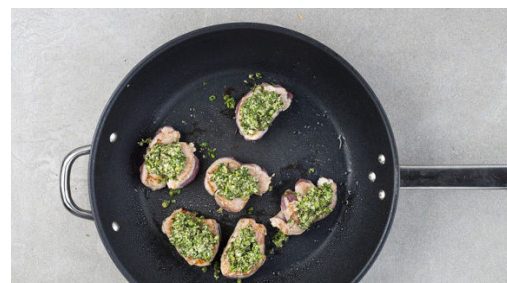
4. Vlees aanbraden

Dep het **vlees** droog, verwijder eventuele pezen en snijd de **varkenshaas** in **4-6 medaillons**. Wrijf ze in met zout en peper. Verhit een middelgrote (ovensvaste) koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** in 1-2min per zijde stevig aan.



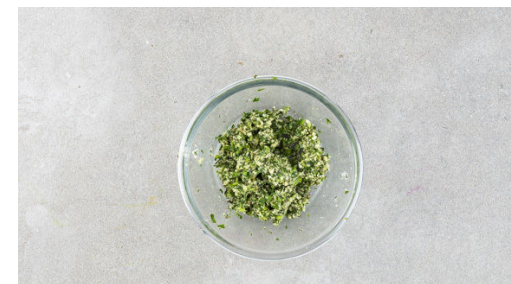
2. Groenten garen

Voeg de **koolrabi**, **wortel** en **bleekselderij** toe zodra het water kookt en kook 6-8min. Kook de **prei** in de laatste minuut mee. 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. Hak de **peterselie** ook fijn. Meng de **gehakte kruiden** met 1-2tl boter, **2 volle el panko** en een snuf zout en peper.



6. Groenten afmaken

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