



Varkensmedaillons met koolrabi

en krokante amandel-kruidentopping



30-40min



2 personen

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.

Wat je van ons krijgt

- 1 koolrabi
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 20g verse kruidenmix: platte peterselie, rozemarijn en tijm
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1x varkenshaas

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- middelgrote ovenvaste pan
- dunschiller
- zeef of 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.

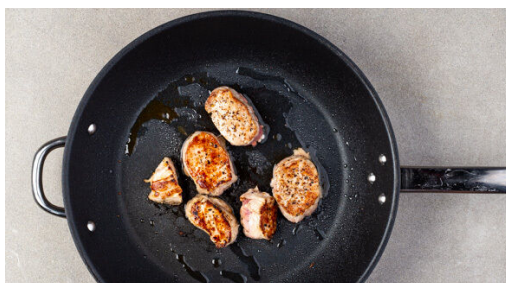
Voedingswaarde per portie

calorieën 423kcal, vet 22.7g, koolhydraten 14.7g, eiwit 35.6g



1. Groenten snijden

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



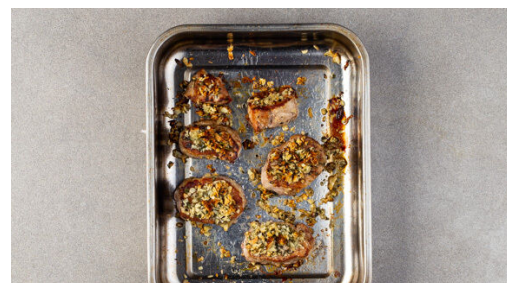
4. Vlees aanbraden

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. Giet de **groenten** af, laat ze uitlekken 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 rozemarijnnaaldjes en tijmblaadjes** 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 2tl boter en een snuf zout en peper.



6. Groenten afmaken

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