

Rezept

Paleo-Medaillons auf Tomatengemüse

Ein Rezept von Paleo-Medaillons auf Tomatengemüse, am 14.12.2025

Zutaten

| | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Zucchini | 1 Knette Fenchel |
| 200 g Austernpilze | 2 EL Olivenöl |
| 2 Knoblauchzehen | 4 Puttenmedaillons oder Hähnchen, je ca. 80 g) |
| Salz | Pfeffer |
| 3 EL Aceto balsamico | 1 Glas Tomatensauce (525 ml) oder 500 g passierte Tomaten |
| 2 EL italienische TK-Kräuter | 1 TL Ahornsirup |
| 4 - 5 Stängel Basilikum | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 21 g F, 37 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini und Fenchel waschen und putzen, Austernpilze putzen, alles klein schneiden. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Darin zunächst den Fenchel 3 Min. anbraten, dann Zucchini und die Pilze dazugeben und 3 Min. mitbraten.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen, 1 Zehe halbieren und die Medaillons damit einreiben. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Alle Knoblauchzehen zum Gemüse pressen, salzen, pfeffern und mit 2 EL Essig ablöschen. Die Tomatensauce oder passierten Tomaten, TK-Kräuter und Ahornsirup dazugeben, einmal aufkochen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Medaillons aufs Tomatengemüse legen und im Ofen (Mitte) 20 - 25 Min. garen.
4. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und nach Belieben in feine Streifen schneiden. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, das Gemüse und Fleisch mit dem übrigen Essig beträufeln und ein wenig Pfeffer grob darübermahlen. Mit dem Basilikum bestreut servieren.