

Rezept

Schweinemedallions auf Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Schweinemedallions auf Kohlrabi-Möhren-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 mittelgroßer Kohlrabi	2 Möhren
2 EL Öl	Salz
Pfeffer	1 EL Schmand
4 Schweinemedallions (je ca. 80 g)	1 EL Pinienkerne
60 g Mozzarella	1/2 Bund Basilikum
1 TL flüssiger Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Gemüsestifte darin ca. 2 Min. andünsten. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. garen. Salzen, pfeffern und den Schmand unterheben.
2. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Medallions darin von jeder Seite je ca. 5 Min. scharf anbraten, dann ca. 10 Min. bei schwacher Hitze weiterbraten.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis sie duften.
4. Mozzarella abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Basilikum waschen, die Blätter fein hacken und mit dem Mozzarella und dem Honig unters Gemüse heben. Fleisch und Gemüse auf zwei Tellern anrichten, Gemüse mit den Pinienkernen bestreuen.