

# Krustenbraten in Pflaumen-Zwiebel-Soße

## Knoblauch-Kartoffelstampf und Bohnen im Speckmantel

110 – 120 Minuten • 1414 kcal • Tag 5 kochen



Schweinekrustenbraten



Buschbohnen



Bacon (Scheiben)



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Pflaumenmus



Demi-glace



Balsamicoreme



Maisstärke



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



Milch



Thymian



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Butter\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 2 große Töpfe, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinekrustenbraten	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Demi-glace <b>10)</b>	50 ml	50 ml	100 ml
Balsamicoreme <b>13) 14)</b>	12 g	12 g	24 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Milch <b>7)</b>	100 g**	150 g**	200 g
Thymian	10 g	10 g	10 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1100 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	5916 kJ/1414 kcal
Fett	8,4 g	91,3 g
- davon ges. Fettsäuren	3,1 g	33,7 g
Kohlenhydrate	6,8 g	74,4 g
- davon Zucker	1,7 g	18,6 g
Eiweiß	6,5 g	70,6 g
Salz	0,54 g	5,84 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien



## Fleisch vorbereiten

Erhitze 350 ml [500 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Schwarte vom **Braten** rautenförmig einschneiden.

Aus **Gemüsebrühpulver** und 350 ml [500 ml | 700 ml] heißem **Wasser\*** eine **Brühe** herstellen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, Hälfte der **Zwiebelstreifen** darin ca. 2 Min. anbraten. 200 ml [350 ml | 400 ml] von der **Brühe** zugeben und **Braten** mit der **Schwarte** nach unten ca. 15 Min. bei wenig Hitze köcheln lassen.



## Für die Bohnen

Enden der **Bohnen** abschneiden.

In einen großen Topf 1 Liter **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Bohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Anschließend **Bohnen** abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken, bis sie kalt sind.

**Tipp:** Am besten die **Bohnen** in einer Schüssel mit **Eiswasser** abschrecken!

**Bohnen** auf die **Baconscheiben** verteilen und einwickeln.



## Fleisch braten

Anschließend **Schweinebraten** rundherum **salzen\*** und **pfeffern\***. **Braten** mit der **Schwarte** nach oben in eine Auflaufform geben und 30 Min. im Ofen backen.

Restliche **Brühe** und die **Thymianstängel** zugeben und weitere 20 – 30 Min. backen.

Ofen auf Grillfunktion stellen und etwa 5 – 7 Min. grillen, bis die **Schwarte** knusprig und das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



## Für die Soße

**Bacon-Bohnen** mit der Naht nach unten in eine große, kalte Pfanne geben und rundherum 5 – 8 Min. braten, bis der **Bacon** knusprig ist.

**Bacon-Bohnen** herausnehmen und restliche **Zwiebel** im übrig gebliebenen Fett 3 – 4 Min. glasig braten.

**Balsamicoreme** unterrühren.

**Brühe** aus der Auflaufform vorsichtig in die Pfanne geben, **Thymian** entfernen, **Demi-glace** und **Pflaumenmus** unterrühren und 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

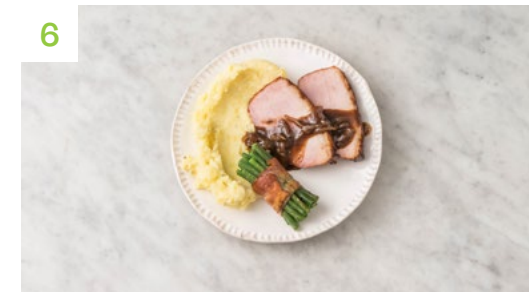


## Püree zubereiten

**Kartoffeln** schälen, halbieren und in einen großen Topf mit **gesalzenem\*** **Wasser** geben. Aufkochen und **Kartoffeln** ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

**Knoblauch** abziehen.

**Kartoffeln** nach der Garzeit abgießen, **Knoblauch** dazu pressen, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und warm halten.



## Anrichten

**Stärke** in 1 EL [1,5 EL | 2 EL] kaltem **Wasser\*** auflösen, zur **Soße** geben und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

**Kartoffelpüree** und **Bacon-Bohnen** auf Teller verteilen, **Krustenbraten** dazu anrichten und mit der dunklen **Soße** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

