

# Bürgermeisterstück unter einer Kräuterhaube

dazu Honig-glasierte Karotten und rauchige Paprika-Soße

High Protein 90 – 100 Minuten • 1030 kcal • Tag 5 kochen

11



Bürgermeisterstück



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Kerbel



Schnittlauch



Kochsahne



Butter



Blütenhonig



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



geriebener Thymian



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Rinderbrühe



Maisstärke



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Auflaufform, 1 Messbecher, 1 Frischhaltefolie, 1 großer Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bürgermeisterstück	450 g	650 g	900 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	4	6	8
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	300 g	300 g
Butter <b>7</b>	40 g	60 g	80 g
Blütenhonig	20 g	30 g**	40 g
Semmelbrösel <b>15</b>	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	20 ml	20 ml
geriebener Thymian	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	3 g	4,5 g**	6 g
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 1120 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	4311 kJ/1030 kcal
Fett	4,3 g	48,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	21,1 g
Kohlenhydrate	7,7 g	86,3 g
– davon Zucker	2,5 g	27,7 g
Eiweiß	5,4 g	60,3 g
Salz	0,26 g	2,89 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) **9** Senf **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



## 1 Rinderbraten vorbereiten

Erhitze 700 ml [1.050 ml | 1.400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze (100 °C Umluft) vor. Aus dem **Rinderbrühpulver** und 700 ml [1.050 ml | 1.400 ml] heißem **Wasser\*** eine **Brühe** zubereiten.

**Bürgermeisterstück salzen\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Fleisch** von allen Seiten ca. 1 Min. anbraten, bis es etwas bräunt. **Fleisch** in die Auflaufform geben, 500 ml [750 ml | 1.000 ml] der angerührten **Brühe** zugeben, Auflaufform mit Alufolie fest verschließen und 2,5 Std. in den Ofen geben.



## 4 Karotten zubereiten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Karottenstifte** darin ca. 3 Min. anbraten.

Mit restlicher **Rinderbrühe** ablöschen und zugedeckt ca. 12 Min. köcheln lassen.

Deckel abnehmen, **Honig** und eine Prise **Thymian** dazugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** verdampft ist und die **Karotten** glasiert sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und warm halten.



## 2 Kruste zubereiten

**Tip:** Du kannst das Bürgermeisterstück bis zu 4 Stunden im Ofen schmoren, so wird es noch zarter.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Butter** mit Schnittlauch, **Semmelbröseln**, **mittelscharfem Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Masse zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie geben und mit den Händen platt drücken, sodass sie die Größe des **Fleischstücks** hat und in den Kühlschrank legen.



## 5 Kruste backen

Nach der Garzeit die **Brühe** aus der Auflaufform in einen kleinen Topf gießen (**Achtung: heiß!**). Ofen auf Grillfunktion stellen.

Vorbereitete **Kruste** aus der Folie nehmen, auf das **Fleisch** legen und ca. 5 Min. unter dem Grill goldbraun backen. Dann bis zum Servieren ruhen lassen.

„Hello Smoky Paprika“ zur **Brühe** in den Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.



## 3 Gemüse vorbereiten

In den letzten 30 Min. der Fleisch-Garzeit **Kartoffeln** schälen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

**Kartoffelwürfel** in einen großen Topf geben, mit kaltem **Wasser\*** auffüllen und **salzen\***. **Kartoffelwürfel** einmal aufkochen lassen und ca. 15 Min. gar kochen.

In der Zwischenzeit **Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

**Kerbelblätter** fein hacken.



## 6 Fertig stellen

**Stärke** und **Kochsahne** miteinander verrühren.

**Kochsahne-Stärke-Mix** in die kochende **Brühe** einrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffeln** abgießen, mit gehacktem **Kerbel** vermischen und auf Teller verteilen.

**Bürgermeisterstück** in Scheiben schneiden, mit glasierten **Karotten** anrichten. **Soße** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!