



Deftiger Schweinebraten mit Senfkruste, gebackenem Kürbisgemüse und Sauerkirchsoße

IDEE DES MONATS

Mit schönem Gruß von unseren Köchen.
Diese saisonale Kreation
ist wirklich etwas
ganz Besonderes.



Schweinebratenkrusten



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone



Balsamico-Crème



Kartoffeln (Drillinge)



körniger Senf



Kürbiskerne



Petersilie



Schnittlauch



Apfel (Braeburn)



Kirschkonfitüre

40 [45|50] Min.

90 [100|110] Min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Heute bringen wir Dir mit unserer **Idee des Monats** ein echtes Festmahl auf den Tisch: Ein saftiger Schweinebraten aus dem Ofen! Dazu gibt es ein herbstliches Ensemble aus saisonalem Hokkaido-Kürbis, knackigen Äpfeln und gerösteten Kürbiskernen. Getoppt wird das Ganze dann noch mit einer selbst gemachten Bratensoße aus süßer Kirschkonfitüre. Lass es dir schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** erst **15 Min.** vor Varoma-Garzeit Ende auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du eine **Backblech, Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel** und eine **Auflaufform**.



1 FÜR DAS KRÄUTER-KERN-ÖL

Kürbiskerne in einer Pfanne rösten.
Petersilie in 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und zugeben. **Zitronenschale** fein abreiben und zugeben. Geröstete **Kürbiskerne** zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 DER BRATEN WIRD KNUSPRIG

Varoma abnehmen und vorsichtig (**heiß!**) öffnen. **Schweinebraten** mit der Schwarte nach oben in eine Auflaufform setzen und ein wenig heiße **Garflüssigkeit** dazu gießen.
Braten auf der obersten Schiene 20 Min. backen, bis die Kruste knusprig ist.
 Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.
Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren und beides in den Mixtopf geben.



2 FLEISCH DÄMPFEN

Schwarte vom **Schweinebraten** so einschneiden, dass ein Schachbrettmuster entsteht. **Fleisch salzen*** und **pfeffern*** und mit **körnigen Senf** einreiben.
Braten in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen.
Wasser* und **Hühnerbrühpaste*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **55 Min.** [65 Min. | 75 Min.] / **Varoma/Stufe 1** garen und währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



5 SOSSE KOCHEN

5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Danach **Balsamico-Crème, Garflüssigkeit*** (siehe **Zutatenliste**) und **Kirschkonfitüre** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.
Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **50 Sek./Stufe 5-7-9-10** schrittweise ansteigend pürieren.



3 GEMÜSE BACKEN

Kürbis halbieren, **Kerne** entfernen und **Kürbishälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden. **Kartoffeln** halbieren. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** in Spalten schneiden. **Kartoffelhälften, Kürbis- und Apfelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mischen. Erst 5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit das Backblech auf die untere Schiene in den Backofen geben.



6 ANRICHTEN

Backblech aus dem Ofen nehmen. Falls der **Schweinebraten** noch nicht knusprig ist, den Backofen auf Grillfunktion stellen und noch 5 Min. grillen. Falls Dir die **Soße** zu dickflüssig ist, gib noch ein bisschen Garflüssigkeit dazu. **Kartoffelhälften, Kürbis- und Apfelspalten** mit dem **Kürbiskern-Kräuter-Öl** mischen und auf Teller verteilen. **Schweinebraten** in Scheiben schneiden, daneben anrichten und mit der **Soße** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	2	3	4
Schweinekrustenbraten	360 g	540 g	720 g
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Kürbis (Hokkaido) FR NL DE	400 g	600 g	800 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Apfel	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	15 g	20 g
Zitrone AR ES	½ ☉	¾ ☉	1
Petersilie/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Kirschkonfitüre	25 g	25 g	25 g
Wasser*		1000 g	
Hühnerbrühpaste*		2 TL	
Olivenöl*	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
Öl*	10 g	15 g	20 g
Garflüssigkeit* für Soße	100 g	150 g	200 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2828 kJ/676kcal
Fett	4 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	11 g
Kohlenhydrate	8 g	67 g
- davon Zucker	3 g	27 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE
 1) Weizen 4) Senf 11) Schwefeldioxid und Sulfite

URSPRUNGSLÄNDER
 AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien, FR: Frankreich, NL: Niederlande

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hlofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at