



RINDERBRATEN MIT BALSAMICOSOSSE, Kartoffel-Parmesan-Stampf und Bacon-Zwiebel-Brokkoli


MEISTERSTÜCK



-  Rosmarinweig
 -  mittelscharfer Senf
 -  Balsamicoessig
 -  Kochsahne
 -  Knoblauchzehe
 -  Zitrone
 -  Karotten
 -  Zwiebel
 -  Rinderhüftbraten
 -  Butter
 -  Blütenhonig
 -  mehligkochende Kartoffeln
 -  Bacon (Würfel)
 -  Kartoffelstärke
 -  Parmesan-Snack
 -  Rinderbrühe
 -  Brokkoli
- Speisesalz, 19 % Rindfleischextrakt, getrocknetes Gemüse (Zwiebeln, Karotten), Dextrose, Zucker, Gewürze (Pfeffer, Champignons, Kurkuma), Stärke, Maltodextrin, pflanzliches Öl

 40 [45 | 50] Min.  90 [90 | 90] Min.

 Stufe 3  Thermomix kocht

 Tag 1 - 5 kochen

Mit unserem heutigen Meisterstück tafelst Du einen stolzen Rinderbraten der Extraklasse auf! Das zarte Fleisch wird in einer Honig-Senf-Marinade mariniert, angebraten und dann schonend im Backofen gegart. Dazu gibt es einen cremigen Kartoffel-Parmesan-Stampf, Karotten und Bacon-Zwiebel-Brokkoli. Der Moment, in dem Du alles zusammen anrichtest, läutet Euren ganz besonderen Abend ein.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **120 °C** Ober-/Unterhitze (**100 °C** Umluft) vor und erhitze Wasser im **Wasserkocher**.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 große Pfannen** und **1 Auflaufform**.



1 FÜR DEN BRATEN

Aus heißem **Wasser*** (siehe Zutatentabelle) und **Rinderbrühe** eine **Brühe** zubereiten. **Honig** und **Senf** vermischen. **Braten salzen***. **Öl*** in einer Pfanne bei hoher Hitze erhitzen, Braten darin scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. **Fleisch pfeffern***, mit **Honig-Senf-Mix** einreiben und in eine Auflaufform geben. 200 ml [300 ml | 400 ml] **Rinderbrühe** dazugießen, ca. 60 – 70 Min. im Ofen backen und fortfahren. **★TIPP:** Wenn Du das **Fleisch** weniger rosa magst, lass es 15 – 20 Min. länger im Ofen.



4 FÜR DIE SOSSE

Restliche **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Zucker*** zugeben und ca. 2 – 3 Min. karamellisieren lassen. **Rosmarin** zugeben, mit **Balsamicoessig** ablöschen, ca. 1 Min. einköcheln lassen und restliche **Brühe** zugeben. Kalte **Butter** in die Pfanne geben und **Butter** in **kreisender** Bewegung schmelzen lassen. In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit **Wasser*** mischen, zur **Soße** geben und ca. 2 Min. bei niedriger Hitze einköcheln lassen. **Rosmarin** raus herausnehmen.



2 KARTOFFELN & BROKKOLI

Kartoffeln schälen, vierteln und in den Gareinsatz geben, überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben. **Karotten** schälen, längs halbieren und in den Varoma-Behälter geben. **Brokkoli** in Röschen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf füllen, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen, **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



5 FÜR DAS PÜREE

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren. Etwas **Zitronenschale** abreiben, **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. Wenn der **Braten** fertig ist, aus dem Ofen nehmen, abdecken und ca. 10 Min. ruhen lassen. In dieser Zeit das Rezept fertigstellen. **Parmesan** halbieren, in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern. **Sahne** zugeben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen. **Kartoffeln** und **Salz*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Püree** verarbeiten.



3 BROKKOLI-DRESSING

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In der großen Pfanne erneut **Öl*** erhitzen, **Baconwürfel** und die **Hälfte** der **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. Danach mit 100 ml [200 ml] **Brühe** ablöschen, ca. 2 Min. köcheln lassen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zur Seite stellen. **Knoblauch** abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer weiteren großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.



6 GENIESSEN

Pfanne mit **Brokkoli-Dressing** wieder erhitzen, **Brokkoli** zugeben und nach Geschmack mit **Zitronenabrieb** und etwas **Zitronensaft** abschmecken. **Brokkoli**, **Karotten** und **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen. **Fleisch** dazu anrichten und mit **Balsamico-Soße** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Blütenhonig	14 g	21 g	28 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Rinderbrühe ^{Hinweis}	6 g	8 g	8 g
Rinderhüftbraten	500 g	750 g	1.000 g
mehligkochende Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Karotten NL	2	3	4
Brokkoli	250 g	500 g	500 g
Zwiebel EG	1	2	2
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Rosmarinzwieg	½	1	1
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Kartoffelstärke	4 g	8 g	8 g
Zitrone ES	1	1	1
Parmesan-Snack 5)	20 g	30 g	40 g
Kochsahne 5)	200 g	300 g	400 g
heißes Wasser* für Schritt 1	500 ml	750 ml	1.000 ml
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	500 g		
Zucker* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 4	1 EL	2 EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	4.006 kJ/958 kcal
Fett	4 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	20 g
Kohlenhydrate	7 g	72 g
- davon Zucker	3 g	26 g
Eiweiß	7 g	76 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande EG: Ägypten DE: Deutschland ES: Spanien
 Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!