

RINDERHÜFTBRATEN UNTER DER KRÄUTERHAUBE mit honigglasierten Karotten, Kartoffeln und Thymiansoße

MEISTERSTÜCK



Rinderhüftbraten



Kartoffeln



Karotte



Blütenhonig



Basilikum



Petersilie



Schnittlauch



Thymian



Semmelbrösel



Schlagsahne



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Pfeffermischung „Smoky BBQ“



Butter



Kartoffelstärke

90 Minuten Stufe 3

Tag 1-5 kochen

Das beste Mittel gegen trübe Tage und kalte Temperaturen? Ein gemütliches Abendessen im Kreise Deiner Liebsten! Und mit unserem Meisterstück kannst Du heute etwas ganz Besonderes servieren: saftigen Rinderbraten in Kräuter-Senf-Kruste. Während der Braten im Ofen gart, bereitest Du ganz entspannt die mit Honig glasierten Karotten und Petersilienkartoffeln zu. So kannst Du ganz ohne großen Aufwand dieses besondere Gericht präsentieren.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 Auflaufform**, **1 kleine Schüssel**, **Klarsichtfolie**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **1 großen Topf** und **1 kleinen Topf**.



1 RINDERBRATEN VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **120 °C** Ober-/Unterhitze (**100 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Aus heißem **Wasser*** und **Rinderbrühe** eine **Brühe** vorbereiten. **Rinderbraten salzen***. In einer großen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Rinderbraten** rundherum ca. 5 Min. anbraten. **Braten** in eine Auflaufform geben, mit **Pfeffer*** würzen, 300 ml [450 ml | 600 ml] **Brühe** zugießen und ca. 50 Min. im Ofen backen (siehe **★TIPP**).



4 KAROTTEN ZUBEREITEN

In der großen Pfanne erneut **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Karottenstifte** darin ca. 3 Min. anbraten. Mit restlicher **Brühe** ablöschen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Deckel abnehmen, restliche **Brühe** verdampfen lassen, **Honig** dazugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



2 KRUSTE ZUBEREITEN

Basilikumblätter fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Beides in eine kleine Schüssel geben und mit **Butter**, **Semmelbröseln**, **mittelscharfem Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. **Masse** zwischen ein Stück Klarsichtfolie geben und mit den Händen platt drücken, sodass sie die Größe des **Fleischstücks** hat. Abgedeckt in den Kühlschrank legen.



5 KRUSTE BACKEN

Brühe nach der Backzeit aus der Auflaufform in einen kleinen Topf geben. Vorbereitete **Kruste** auf das **Fleisch** legen und ca. 5 Min. unter dem Grill goldbraun backen. **Thymian** zur **Brühe** geben und bei hoher Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. **Schlagsahne** und **Kartoffelstärke** zur **Brühe** geben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Thymian** aus der **Soße** entfernen.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Kartoffeln und **Karotten** schälen. **Kartoffeln** in ca. 3 cm große Würfel schneiden. **Kartoffelwürfel** in einen großen Topf geben, mit kaltem **Wasser*** auffüllen und **salzen***. **30 MIN. VOR ENDE DER BRATENBACKZEIT** **Kartoffelwürfel** einmal aufkochen lassen und ca. 15 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit **Karotten** längs vierteln. **Petersilienblätter** fein hacken.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln abgießen, mit gehackter **Petersilie** vermischen und auf Teller verteilen. **Rinderbraten** in Scheiben schneiden, mit der **Pfeffermischung** toppen, **glasierte Karotten** dazu anrichten und genießen.

★TIPP: Wenn Du das Fleisch weniger rosa magst, lass es 15 – 20 Min. länger im Ofen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderbrühe	4 g	8 g	8 g
Rinderhüftbraten	500 g	1.000 g	1.000 g
Pfeffermischung „Smoky BBQ“ Basilikum, Petersilie, Schnittlauch & Thymian Butter 5)	1 g 20 g 40 g	2 g 20 g 60 g	2 g 20 g 80 g
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Karotten NL	400 g	600 g	800 g
Blütenhonig	14 g ☺	21 g ☺	28 g
Schlagsahne 5)	200 ml	400 ml	400 ml
Kartoffelstärke	4 g	8 g	8 g
heißes Wasser* für Schritt 1	500 ml	1.000 ml	
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 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	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	4.466 kJ/1.068 kcal
Fett	6 g	52 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	33 g
Kohlenhydrate	9 g	79 g
– davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	7 g	66 g
Ballaststoffe	1 g	11 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

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!

2019 | KW 11 | 10

HelloFRESH