



RINDERBRATEN UNTER DER KRÄUTERHAUBE

mit honigglasierten Karotten, Kartoffeln und Thymiansoße

MEISTERSTÜCK



Rinderbraten



Kartoffeln



Karotten



Honig



Basilikum



Petersilie



Schnittlauch



Thymian



Semmelbrösel



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Pfeffermischung „Smoky BBQ“



Butter



Maisstärke

30 [35 | 40] Min. 90 [90 | 90] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

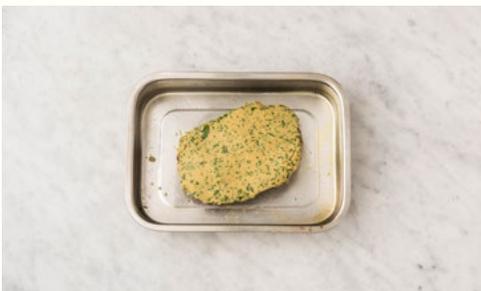
LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe **Kräuter** und **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **120 °C** Ober-/Unterhitze (**100 °C** Umluft) vor und erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **Klarsichtfolie**, **1 große Pfanne** und **1 Auflaufform**.



1 VORBEREITEN

Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Brühe** eine **Rinderbrühe** zubereiten. **Braten salzen***. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Fleisch** in der Pfanne rundherum ca. 5 Min. anbraten und dann in eine Auflaufform geben. **Fleisch** mit **Pfeffermischung** würzen, **Brühe** zugießen, **Thymianzweig** zugeben und 50 Min. [70 Min. | 90 Min.] im Ofen backen.
★ TIPP: Wenn Du das **Fleisch** weniger rosa magst, lass es 15 – 20 Min. länger im Ofen.



4 VIEL PAUSE - WENIG KOCHEN

40 Min. bevor das **Fleisch** fertig ist, 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen, **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen und pausieren, bis die **Kartoffeln** fertig sind. Dann Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren. Auflaufform mit dem **Fleisch** aus dem Ofen holen, **Kräuterteig** ohne Folie auf das **Fleisch** legen und 8 – 10 Min. im Ofen überbacken.



2 FÜR DIE KRÄUTERKRUSTE

Petersilie in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit **Basilikumblättern** und **-stielen** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Butter**, **Semmelbrösel**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermengen und auf ein Stück Klarsichtfolie umfüllen.



5 FLEISCH & SOSSE

Stärke mit 1 EL [2 EL | 2 EL] **Wasser*** auflösen, mit der **Sahne** in den Mixtopf geben und **5 Min./98 °C / Stufe 1** erhitzen. **Kartoffeln** in die große Schüssel zur **Petersilie** geben, vermengen und weiter warm halten. **Honig** über die **Karottensticks** träufeln, vermengen und weiter warm halten. Überbackenen **Braten** aus der Form nehmen und **Bratflüssigkeit** in den Mixtopf zugeben, **Thymianzweig** entfernen. **Sofse** schrittweise ansteigend **30 Sek./Stufe 5-7-8** schaumig aufschlagen.



3 KARTOFFELN & MÖHREN

Kräuterteig flach drücken, sodass er so groß wie das **Fleischstück** ist. 2. Folie darauflegen und im Kühlschrank kühlen. **Kartoffeln** schälen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden, **salzen*** und in den Gareinsatz geben. Eventuell überstehende **Kartoffeln** in den V-Behälter geben. **Karotten** längs vierteln, in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** gut würzen und Varoma verschließen.



6 ANRICHTEN

Sofse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Fleisch** in Scheiben schneiden. Einzelne Komponenten auf Tellern anrichten und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Karotten DE	4	6	8
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g	50 g
Kochsahne 5)	200 ml	400 ml	400 ml
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Rinderbrühe	4 g	8 g	8 g
Pfeffermischung „Smoky BBQ“	1 g	2 g	2 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Basilikum/Petersilie/Schnittlauch/Thymian	20 g	20 g	20 g
Rinderbraten	500 g	750 g	1.000 g
Maisstärke	4 g	8 g	8 g
Honig	14g ☐ 21 g ☐ 28 g		
heißes Wasser** für Schritt 1	500 ml	750 ml	1.000 ml
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4		500 g	
Wasser* für Schritt 5	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. 1.400 g)
Brennwert	345 kJ/82 kcal	4.759 kJ/1.138 kcal
Fett	3,82 g	52,73 g
– davon ges. Fettsäuren	1,70 g	23,45 g
Kohlenhydrate	6,76 g	93,33 g
– davon Zucker	2,76 g	38,04 g
Eiweiß	4,93 g	68,08 g
Salz	0,133 g	1,829 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
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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