



Leichter kochen,  
besser essen!



1  
KW03  
2017

**thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Rinderschmortopf mit Wurzelgemüse und Kartoffeln

Heute kommt ein echter Klassiker auf den Tisch – natürlich in der aufgepeppten HelloFresh-Variante. Unser aromatischer Rinderschmortopf vereint würzige, frische und gesunde Geschmackskomponenten und zaubert Dir Farbe auf Deinen Teller! Guten Appetit!

20 min.

45 min.

Stufe 1

An Tag  
1-5 kochen

Thermomix übernimmt alles; glutenfrei, kalorienarm, ballaststoffreich



Rindergeschnetzeltes



Kartoffeln



Pastinake



Karotte



passierte Tomaten



Schmand



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rosmarinweig



Petersilie



Schnittlauch

## Für 2 Personen.....

- 400 g festk. Kartoffeln
- 1 Pastinake [Ursprungs. DE]
- 1 Karotte [Ursprungs. DE]
- ½ Rosmarinzweig ☼ [Ursprungs. IL]
- 5 g Petersilie
- 250 g Rindergeschnetzeltes
- 5 g Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe [Ursprungs. ES]
- 1 rote Zwiebel [Ursprungs. DE]
- 1 Dose passierte Tomaten
- 75 g Schmand 7) ☼

## Nährwerte

	pro Portion (ca. 800 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2483/606	304/74
Fett (g)	22	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	9	1
Kohlenhydrate (g)	58	7
- davon Zucker (g)	10	1
Eiweiß (g)	34	4
Ballaststoffe (g)	10	1
Salz (g)	3	0

Allergene: 7) Lactose

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

☼ Verwende die restliche Menge anderweitig.

## Gut im Haus zu haben .....

Salz, Öl, Pfeffer

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix®, kleine Schüssel, Küchenpapier



**1** Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Pastinake und Karotte schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**2** Rosmarin und Petersilie abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**3** 600 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und Kartoffelstücke, Karotten- und Pastinakenwürfel einwiegen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Rindergeschnetzeltes mit Küchenpapier trockentupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Du hast noch ein paar Minuten Zeit, bis das Gemüse gar ist? Nutze die Vorteile des Thermomix voll aus und decke derzeit den Tisch oder lese Dein Lieblingsbuch weiter!

**4** Varoma absetzen, beiseitestellen und warmhalten. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und ebenfalls kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren.

**5** Knoblauch und Zwiebel abziehen, Zwiebel halbieren. Knoblauch und Zwiebelhälften in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 15 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/☼/Stufe 1** dünsten.

**6** Rindergeschnetzeltes und 1 Prise Salz und Pfeffer nach und nach durch die Deckelöffnung zugeben und **5 Min./120 °C/☼/☼** dünsten.

**7** Passierte Tomaten, das vorgegarte Gemüse, zerkleinerte Petersilie und Rosmarin, 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./100 °C/☼/Stufe 1** einkochen.

**8** Rinderschmortopf auf Teller verteilen und mit einem Klecks Schmand toppen, mit Schnittlauchröllchen garnieren und genießen.

