

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!





45 min.



Stufe 1



An Tag 1-5 kochen













Rindergeschnetzeltes

Kartoffeln

Karotte











Knoblauchzehe

Rosmarinzweig

Für 2 Personen....

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

Nanrwerte	pro Portion (ca. 800 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	2483/606	304/74
Fett (g)	22	3
- davon ges. Fettsäu	ren (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		

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

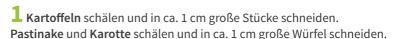
Gut im Haus zu haben.

Salz, Öl, Pfeffer

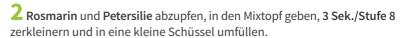
Was zum Kochen gebraucht wird

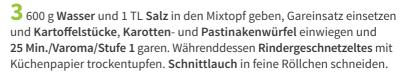
Thermomix®, kleine Schüssel, Küchenpapier





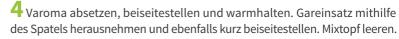
Verwende die restliche Menge anderweitig.







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!





- 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.



- 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.