

Schweinebraten mit Kräuterkruste an Aprikosensoße dazu Frühlingsgemüse im Speckmantel & gekräuterte Kartoffeln

Thermomix kocht • 1259 kcal • Tag 5 kochen

10

MEISTERSTÜCK



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Schweinelachs am Stück



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



körniger Senf



Semmelbrösel



Maisstärke



vorw. festk. Kartoffeln



Schalotte



Aprikosenkonfitüre



Butter



Bacon (Scheiben)



Karotte



Honig



Prinzessbohnen



Petersilie glatt



Kerbel



Rinderfond

thermomix

⏱ 50 [50 | 60] Min.

🕒 90 [90 | 90] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch und die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 Auflaufform, Klarsichtfolie und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachs am Stück	600 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“ (körniger Senf 9)	8 g	12 g	16 g
Semmelbrösel (15)	17 g	34 g	34 g
Maisstärke	25 g	37,5 g**	50 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Aprikosenkonfitüre	25 g	50 g	50 g
Butter 7)	60 g	120 g	160 g
Bacon (Scheiben)	125 g	187,5 g**	250 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Honig	20 g	28 g	40 g
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Rinderfond	200 g	300 g	400 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 1020 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	5266 kJ/1259 kcal
Fett	5,95 g	60,81 g
– davon ges. Fettsäuren	2,78 g	28,44 g
Kohlenhydrate	8,29 g	84,72 g
– davon Zucker	2,56 g	26,16 g
Eiweiß	8,83 g	90,20 g
Salz	0,259 g	2,652 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel FR: Frankreich



Schweinebraten vorbereiten

Schweinebraten rundherum **salzen***. In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 3 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und den **Braten** darin rundherum ca. 5 Min. anbraten. **Schweinebraten** in eine Auflaufform geben und die Pfanne mit Bratfett für Schritt 5 beiseite stellen.

Blätter von den **Kräutern** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Kartoffeln garen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit, den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Gemüse** mit kaltem Wasser abspülen. Mixtopf leeren.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, nun den Varoma aufsetzen und **Kartoffeln 28 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Inzwischen **Baconscheiben** ausbreiten, **Gemüse** darauf verteilen, **salzen***, mit etwas **Honig** beträufeln und in den **Bacon** einwickeln. **Gemüse-Bacon-Päckchen** in den letzten 15 – 18 Min. der Garzeit des Bratens neben die Auflaufform in den Ofen geben.

Währenddessen fortfahren.



Schweinebraten garen

Semmelbrösel, **Senf**, „**Hello Grünzeug**“, zwei Drittel der **Butter**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermengen.

Masse zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie oder Backpapier geben und mit den Händen platt drücken, sodass sie die Größe des **Fleischstücks** hat. **Kräuterkruste** auf den **Schweinebraten** legen und leicht andrücken.

Auflaufform auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs stellen und im Ofen für 50 Min. [60 Min. | 65 Min.] garen, bis der **Braten** gar ist.

Tip: Benutze für 3 und 4 Personen zwei Backbleche.

Währenddessen fortfahren.



Soße zubereiten

Schalotten halbieren, abziehen und fein würfeln. Pfanne aus Schritt 1 ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen und **Schalottenwürfel** darin für 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Maisstärke** in 3 EL **Rinderfond** auflösen.

Pfanneninhalte mit restlichem **Rinderfond** ablöschen, gelöste **Maisstärke**, **Aprikosenkonfitüre** und restlichen **Honig** unterrühren und für 2 – 3 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

Anschließend Pfanne von der Hitze nehmen und restliche **Butter** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



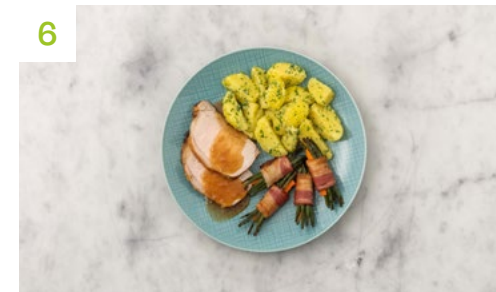
Gemüse garen

Karotten schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Karotten und **Prinzessbohnen** in den Gareinsatz geben.

550 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. **Kartoffeln salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.



Fertigstellen

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), zerkleinerte **Kräuter** zu den **Kartoffeln** geben und vorsichtig unterheben.

Schweinebraten aufschneiden und auf Teller verteilen. **Bacon-Päckchen** und **Kräuterkartoffeln** daneben anrichten.

Aprikosenbratensoße dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!