

Bürgermeisterstück unter einer Kräuterhaube

dazu Honig-glasierte Karotten und rauchige Paprika-Soße

High Protein 90 – 100 Minuten • 1030 kcal • Tag 5 kochen

11



Bürgermeisterstück



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Kerbel



Schnittlauch



Kochsahne



Butter



Blütenhonig



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



geriebener Thymian



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Rinderbrühe



Maisstärke



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Auflaufform, 1 Messbecher, 1 Frischhaltefolie, 1 großer Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bürgermeisterstück	450 g	650 g	900 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	4	6	8
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7	150 g	300 g	300 g
Butter 7	40 g	60 g	80 g
Blütenhonig	20 g	30 g**	40 g
Semmelbrösel 15	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	20 ml	20 ml
gerebelter Thymian	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	4,5 g**	6 g
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g

**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. 1120 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	4311 kJ/1030 kcal
Fett	4,3 g	48,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	21,1 g
Kohlenhydrate	7,7 g	86,3 g
– davon Zucker	2,5 g	27,7 g
Eiweiß	5,4 g	60,3 g
Salz	0,26 g	2,89 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



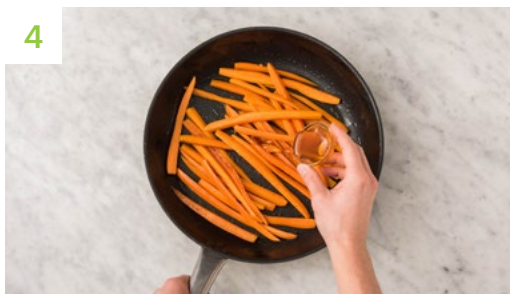
1 Rinderbraten vorbereiten

Erhitze 700 ml [1.050 ml | 1.400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze (100 °C Umluft) vor. Aus dem **Rinderbrühpulver** und 700 ml [1.050 ml | 1.400 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** zubereiten.

Bürgermeisterstück salzen*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fleisch** von allen Seiten ca. 1 Min. anbraten, bis es etwas bräunt. **Fleisch** in die Auflaufform geben, 500 ml [750 ml | 1.000 ml] der angerührten **Brühe** zugeben, Auflaufform mit Alufolie fest verschließen und 2,5 Std. in den Ofen geben.



4 Karotten zubereiten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Karottenstifte** darin ca. 3 Min. anbraten.

Mit restlicher **Rinderbrühe** ablöschen und zugedeckt ca. 12 Min. köcheln lassen.

Deckel abnehmen, **Honig** und eine Prise **Thymian** dazugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** verdampft ist und die **Karotten** glasiert sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



2 Kruste zubereiten

Tip: Du kannst das Bürgermeisterstück bis zu 4 Stunden im Ofen schmoren, so wird es noch zarter.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Butter** mit Schnittlauch, **Semmelbröseln**, **mittelscharfem Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Masse zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie geben und mit den Händen platt drücken, sodass sie die Größe des **Fleischstücks** hat und in den Kühlschrank legen.



5 Kruste backen

Nach der Garzeit die **Brühe** aus der Auflaufform in einen kleinen Topf gießen (**Achtung: heiß!**). Ofen auf Grillfunktion stellen.

Vorbereitete **Kruste** aus der Folie nehmen, auf das **Fleisch** legen und ca. 5 Min. unter dem Grill goldbraun backen. Dann bis zum Servieren ruhen lassen.

„Hello Smoky Paprika“ zur **Brühe** in den Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.



3 Gemüse vorbereiten

In den letzten 30 Min. der Fleisch-Garzeit **Kartoffeln** schälen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel in einen großen Topf geben, mit kaltem **Wasser*** auffüllen und **salzen***. **Kartoffelwürfel** einmal aufkochen lassen und ca. 15 Min. gar kochen.

In der Zwischenzeit **Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

Kerbelblätter fein hacken.



6 Fertig stellen

Stärke und **Kochsahne** miteinander verrühren.

Kochsahne-Stärke-Mix in die kochende **Brühe** einrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln abgießen, mit gehacktem **Kerbel** vermischen und auf Teller verteilen.

Bürgermeisterstück in Scheiben schneiden, mit glasierten **Karotten** anrichten. **Soße** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!