

# Bürgermeisterstück unter einer Kräuterhaube

dazu Honig-glasierte Karotten und rauchige Paprika-Soße

High Protein Thermomix kocht • 1074 kcal • Tag 5 kochen

10



-  Kartoffeln
-  Karotte
-  Honig
-  Semmelbrösel
-  Kochsahne
-  mittelscharfer Senf
-  Rinderbrühe
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Butter
-  Bürgermeisterstück
-  Maisstärke
-  Kerbel
-  Schnittlauch
-  geriebener Thymian





# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 2 Stücke Klarsichtfolie, 1 Auflaufform und 1 Messbecher

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	4	6	8
Honig	20 g	30 g**	40 g
Semmelbrösel <b>15</b> )	25 g	50 g	50 g
Kochsahne <b>7</b> )	200 g	300 g	400 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	10 ml	20 ml	20 ml
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b> )	3 g	4,5 g**	6 g
Butter <b>7</b> )	40 g	60 g	80 g
Bürgermeisterstück	450 g	650 g	900 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
gerebelter Thymian	0,5 g**	0,75 g**	1 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. 1150 g)
Brennwert	391 kJ/93 kcal	4492 kJ/1074 kcal
Fett	4,53 g	52,09 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	23,58 g
Kohlenhydrate	7,65 g	87,96 g
– davon Zucker	2,47 g	28,45 g
Eiweiß	5,27 g	60,58 g
Salz	0,273 g	3,135 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 **DK:** Dänemark



## Vorbereiten

Heize den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze (100 °C Umluft) vor.

Bereite aus der mitgelieferten **Rinderbrühe** und 300 ml **[450 ml | 600 ml]** heißem **Wasser\*** eine **Rinderbrühe** vor.

**Braten salzen\***. In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl\*** erhitzen. **Fleisch** in der Pfanne rundherum ca. 5 Min. anbraten und danach in eine Auflaufform geben. **Pfeffern\***, **Brühe** zugießen und ca. 50 Min. **[60 Min. | 80 Min.]** im Ofen backen.

**Tipp:** Wenn Du das Fleisch weniger rosa magst, lass es noch 15 – 20 Min. länger im Ofen.



## 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 den Varoma abnehmen und **Karotten** in eine Pfanne umfüllen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Kartoffeln** in die Schüssel zum **Kerbel** geben, mischen und warm halten.

Mixtopf leeren.

Auflaufform mit dem **Fleisch** aus dem Ofen holen.



## Für die Kräuter

**Kerbel** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Schnittlauch** in kurze Röllchen schneiden.

**Butter**, **Semmelbrösel**, **Senf**, **Schnittlauchröllchen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermengen und auf ein Stück Klarsichtfolie umfüllen. **Masse** mit den Händen platt drücken, sodass sie die Größe des **Fleischstücks** hat. Abgedeckt in den Kühlschrank legen.



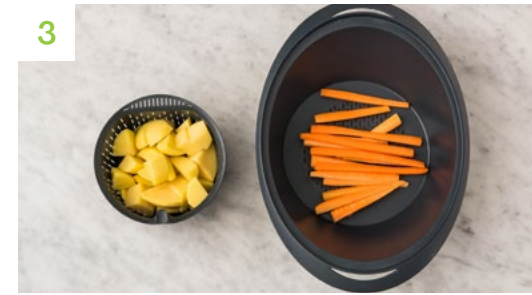
## Fleisch & Soße

**Brühe** aus der Auflaufform in den Mixtopf umfüllen.

**Kräuterteig** ohne Folie auf das **Fleisch** legen, **Fleisch** wieder zurück in den Ofen geben und 8 – 10 Min. überbacken.

**Stärke** mit 2 EL kaltem **Wasser\*** verrühren, mit **Sahne** und **Pfeffermischung** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 2** erhitzen.

**Thymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu den **Karottensticks** geben, vermengen und in der Pfanne erhitzen. Dann den **Honig** darüber träufeln, unterheben und die Pfanne von der Hitze nehmen.



## Kartoffeln & Möhren

**Kartoffeln** schälen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden, **salzen\*** und in den Gareinsatz geben.

Eventuell überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben.

**Karotten** schälen, längs vierteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



## Anrichten

Überbackenen **Braten** aus der Form nehmen und **Bratenflüssigkeit\*** in den Mixtopf zugeben, **Soße** schrittweise ansteigend auf **Stufe 5-7-8** schaumig aufschlagen. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Fleisch** in Scheiben schneiden.

Einzelne Komponenten auf Tellern anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**