

Krustenbraten in Pflaumen-Zwiebel-Soße

Knoblauch-Kartoffelstampf und Bohnen im Speckmantel

110 Minuten • 1403 kcal • Tag 5 kochen

10



Krustenbraten



Buschbohnen



Bacon (Scheiben)



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Pflaumenmus



Demi-glace



Balsamicoreme



Maisstärke



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Milch



Thymian



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 großen Topf, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Krustenbraten	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Demi-glace 10	50 ml	50 ml	100 ml
Balsamicoreme 14	12 g	12 g	24 g
Maïsstärke	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Milch 7	100 ml**	150 ml**	200 ml
Thymian	10 g	10 g	10 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. 1070 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	5871 kJ/1403 kcal
Fett	8,45 g	90,30 g
- davon ges. Fettsäuren	3,09 g	33,02 g
Kohlenhydrate	6,97 g	74,49 g
- davon Zucker	1,76 g	18,76 g
Eiweiß	6,53 g	69,75 g
Salz	0,590 g	6,307 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) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Fleisch vorbereiten

Erhitze 350 ml [500 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Schwarte vom **Braten** rautenförmig einschneiden.

Aus **Gemüsebrühpulver** und 350 ml [500 ml | 700 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** herstellen. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, Hälfte der **Zwiebelstreifen** darin ca. 2 Min. anbraten. 200 ml [350 ml | 400 ml] von der **Brühe** zugeben und **Braten** mit der **Schwarte** nach unten ca. 15 Min. bei weni g Hitze köcheln lassen.



Für die Bohnen

Enden der **Bohnen** abschneiden.

Einen großen Topf mit Deckel mit **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen.

Bohnen zugeben und 10 – 12 Min. bissfest köcheln lassen. Anschließend **Bohnen** abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken, bis sie kalt sind.

Tipp: Am besten die **Bohnen** in einer Schüssel mit **Eiswasser** abschrecken! **Bohnen** auf die **Baconscheiben** verteilen und einwickeln.



Fleisch braten

Anschließend **Schweinebraten** rundherum **salzen*** und **pfeffern***. **Braten** mit der **Schwarte** nach oben in eine Auflaufform geben und 30 Min. im Ofen backen.

Restliche **Brühe** und die **Thymianstängel** zugeben und weitere 20 – 30 Min. backen.

Ofen auf Grillfunktion stellen und etwa 5 – 7 Min. grillen, bis die **Schwarte** knusprig und das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



Für die Soße

Bacon-Bohnen mit der Naht nach unten in eine große, kalte Pfanne geben und rundherum 5 – 8 Min. braten, bis der **Bacon** knusprig ist.

Bacon-Bohnen herausnehmen und restliche **Zwiebel** im übrig gebliebenen Fett 3 – 4 Min. glasig braten.

Balsamicoreme unterrühren.

Brühe aus der Auflaufform vorsichtig in die Pfanne geben, **Thymian** entfernen, **Demi-glace** und **Pflaumenmus** unterrühren und 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



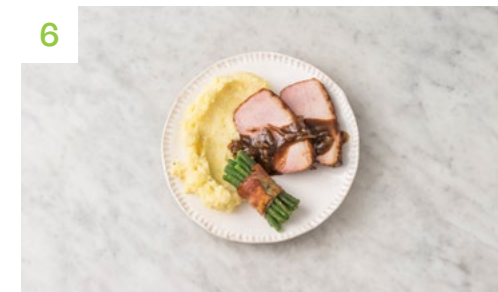
Püree zubereiten

Kartoffeln schälen, halbieren und in einen großen Topf mit **gesalzenem*** **Wasser** geben.

Aufkochen und **Kartoffeln** ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Knoblauch abziehen.

Kartoffeln nach der Garzeit abgießen, **Knoblauch** dazu pressen, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und warm halten.



Anrichten

Stärke in 1 EL [1,5 EL | 2 EL] kaltem **Wasser*** auflösen, zur **Soße** geben und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

Kartoffelpüree und **Bacon-Bohnen** auf Teller verteilen, **Krustenbraten** dazu anrichten und mit der dunklen **Soße** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr **Essensfreu(n)de:**
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

