



# KRUSTENBRATEN MIT MALZBIERSOSSE, Knoblauch-Kartoffel-Stampf und Bohnen im Speckmantel

## MEISTER STÜCK



Bacon (Scheiben)



Schweinekrustenbraten



Balsamiccreme



Maisstärke



Malzbier (Karamalz)



Buschbohnen



Gemüsebrühe



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehen



Milch



Pflaumenmus



Zwiebel



Butter

25 [30 | 35] Min. 100 [110 | 110] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 Auflaufform**.



## 1 MIT DEM FLEISCH BEGINNEN

Schwarte vom **Schweinebraten** so einschneiden, dass ein Schachbrettmuster entsteht. **Fleisch salzen\*** und **pfeffern\***. **★TIPP:** Versuche nur die Schwarte einzuschneiden und nicht das Fleisch. **Braten** in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen. 1.000 g **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **60 Min.** [75 Min. | 75 Min.]/**Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Kartoffeln** und **Bohnenpäckchen** vorbereiten.



## 4 KARTOFFELN & BOHNEN GAREN

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Rühraufsatz hineinlegen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. Vorbereitete **Kartoffelstücke** und **Knoblauch** hineingeben, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Zwiebel** abziehen, halbieren, in Streifen schneiden und erst 10 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit die **Soße** kochen.



## 2 KARTOFFELN & BOHNEN

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. Enden der **Bohnen** abschneiden. **Bohnen** auf die **Baconscheiben** verteilen und um jedes **Bohnenpäckchen** eine **Baconscheibe** wickeln. **Bohnenpäckchen** auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. **★TIPP:** Wenn Du den Speck um die Bohnen knusprig haben möchtest, dämpfe zuerst, und brate sie ganz zum Schluss kurz in der Pfanne. 15 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.



## 5 SOSSE KOCHEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebel** darin scharf anbraten. Hitze reduzieren und mit 150 ml [330 ml | 330 ml] **Malzbier** und **Balsamicocreme** ablöschen. Dann das **Pflaumenmus** unterrühren und 5 Min. köcheln lassen. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] kaltem **Wasser\*** verrühren, zur **Soße** geben und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.



## 3 DAS FLEISCH BRATEN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Vorsicht: heiß!**). **Schweinebraten** mit der Schwarte nach oben in eine Auflaufform setzen und so viel heiße **Garflüssigkeit** dazugießen, dass sie etwa 1 cm in der Auflaufform steht. **Braten** auf der obersten Schiene 30 Min. backen, bis die Kruste knusprig ist. Mixtopf leeren.



## 6 STAMPF MISCHEN

**Fleisch** in der Form aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Falls der **Braten** noch nicht knusprig ist, den Backofen auf Grillfunktion stellen und noch 5 Min. grillen. Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. **Kartoffel** mit **Knoblauch**, 100 g [150 g | 200 g] **Milch**, **Butter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** pürieren. **Fleisch** in Scheiben schneiden und mit **Stampf**, **Bohnen im Speckmantel** und **Soße** auf Teller verteilen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Schweinekrustenbraten	600 g	750 g	1.000 g
Malzbier (Karamalz) 1)	150 ml	330 ml	330 ml
Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Knoblauchzehen ES	2	4	6
Milch 5)	100 ml	150 ml	200 ml
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Wasser* für Schritt 1		1.000 g	
Wasser* für Schritt 4		500 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	1 EL	1 ½ EL	2 EL
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. 1.100 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	4.810 kJ/1.150 kcal
Fett	6,38 g	70,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,31 g	25,65 g
Kohlenhydrate	7,69 g	85,42 g
– davon Zucker	2,52 g	28,00 g
Eiweiß	5,82 g	64,69 g
Salz	0,170 g	1,894 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite  
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at