



# RINDERBRATEN MIT BALSAMICOSOSSE, Kartoffel-Parmesan-Stampf und Bacon-Zwiebel-Brokkoli

## MEISTER STÜCK



- Rosmarinweig
- mittelscharfer Senf
- Balsamicoessig
- Kochsahne
- Knoblauchzehe
- Zitrone
- Karotten
- Zwiebel
- Rinderhüftbraten
- Butter
- Honig
- mehligk. Kartoffeln
- Bacon (Würfel)
- Kartoffelstärke
- geriebener Hartkäse
- Rinderbrühe
- Brokkoli

40 [45 | 50] Min. 90 [90 | 90] Min.  
Stufe 3 Thermomix kocht  
Tag 1 - 5 kochen

Mit unserem heutigen Meisterstück tafelst Du einen stolzen Rinderbraten der Extraklasse auf! Das zarte Fleisch wird in einer Honig-Senf-Marinade mariniert, angebraten und dann schonend im Backofen gegart. Dazu gibt es einen cremigen Kartoffel-Parmesan-Stampf, Karotten und Bacon-Zwiebel-Brokkoli. Der Moment, in dem Du alles zusammen anrichtest, läutet Euren ganz besonderen Abend ein.

thermomix



# LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **120 °C** Ober-/Unterhitze (**100 °C** Umluft) vor und erhitze Wasser im **Wasserkocher**.  
 Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **2 große Pfannen** und **1 Auflaufform**.



## 1 FÜR DEN BRATEN

**Honig** und **Senf** vermischen.  
 Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser**\* und der **Rinderbrühe** eine **Brühe** zubereiten.  
**Rinderbraten salzen**\*. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl**\* in einer großen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen, **Braten** darin scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. **Fleisch pfeffern**\*, mit **Honig-Senf-Mix** einreiben und in eine Auflaufform geben. 200 ml [300 ml | 400 ml] **Rinderbrühe** dazugießen, ca. 60 [65 | 70] Min. im Ofen backen und fortfahren. **★ TIPP: Wenn Du das Fleisch weniger rosa magst, lass es 15 – 20 Min. länger im Ofen.**



## 4 FÜR DIE SOSSE

Restliche **Zwiebeln**, **Knoblauch** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zucker**\* zugeben und ca. 2 – 3 Min. karamellisieren lassen. **Rosmarin** zugeben, mit **Balsamicoessig** ablöschen, ca. 1 Min. einköcheln lassen und restliche **Brühe** zugeben. Kalte **Butter** in die Pfanne geben und **Butter** in kreisender Bewegung schmelzen lassen. In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] kaltem **Wasser**\* mischen, zur **Soße** geben und ca. 2 Min. bei niedriger Hitze einköcheln lassen. **Rosmarin** herausnehmen.



## 2 KARTOFFEL & BROKKOLI

**Kartoffeln** schälen, vierteln und in den Gareinsatz geben, überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben.  
**Karotten** schälen, längs halbieren und in den Varoma-Behälter geben.  
**Brokkoli** in Röschen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser**\* in den Mixtopf füllen, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



## 5 FÜR DAS PÜREE

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren. Etwas **Zitronenschale** abreiben, **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen.  
 Wenn der **Braten** fertig ist, aus dem Ofen nehmen, abdecken und ca. 10 Min. ruhen lassen. In dieser Zeit das Rezept fertigstellen.  
**Sahne** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/ Stufe 1** erhitzen. **Kartoffeln**, **geriebenen Hartkäse** und **Salz**\* zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zu einem **Stampf** verarbeiten.



## 3 BROKKOLI-DRESSING

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In der großen Pfanne erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl**\* erhitzen, **Baconwürfel** und die **Hälfte** der **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. Danach mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Brühe** ablöschen, ca 2 Min. köcheln lassen, mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken und zur Seite stellen. **Knoblauch** abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer weiteren großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl**\* bei mittlerer Hitze erhitzen.



## 6 GENIESSEN

Pfanne mit **Brokkoli-Dressing** wieder erhitzen, **Brokkoli** zugeben und mit **Zitronenabrieb** und etwas **Zitronensaft** abschmecken. **Brokkoli**, **Karotten** und **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen. **Fleisch** dazu anrichten und mit **Balsamico-Soße** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotten DE	2	3	4
Honig	8 g	12 g	20 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Rinderbrühe	6 g	8 g	12 g
Rinderhüftbraten	500 g	750 g	1.000 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Zwiebel DE	1	2	2
Brokkoli DE	250 g	375 g	500 g
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	30 g	40 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Zitrone AR   SA	½	¾	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rosmarinzwieg	½	1	1
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Kartoffelstärke	4 g	6 g	6 g
heißes Wasser* für Schritt 1	500 ml	750 ml	1.000 ml
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Zucker* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 4	1 EL	1½ 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. 1.000 g)
Brennwert	391 kJ/94 kcal	4.077 kJ/975 kcal
Fett	4 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	22 g
Kohlenhydrate	7 g	72 g
– davon Zucker	2 g	26 g
Eiweiß	7 g	76 g
Salz	1 g	2 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch  
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien ES: Spanien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!