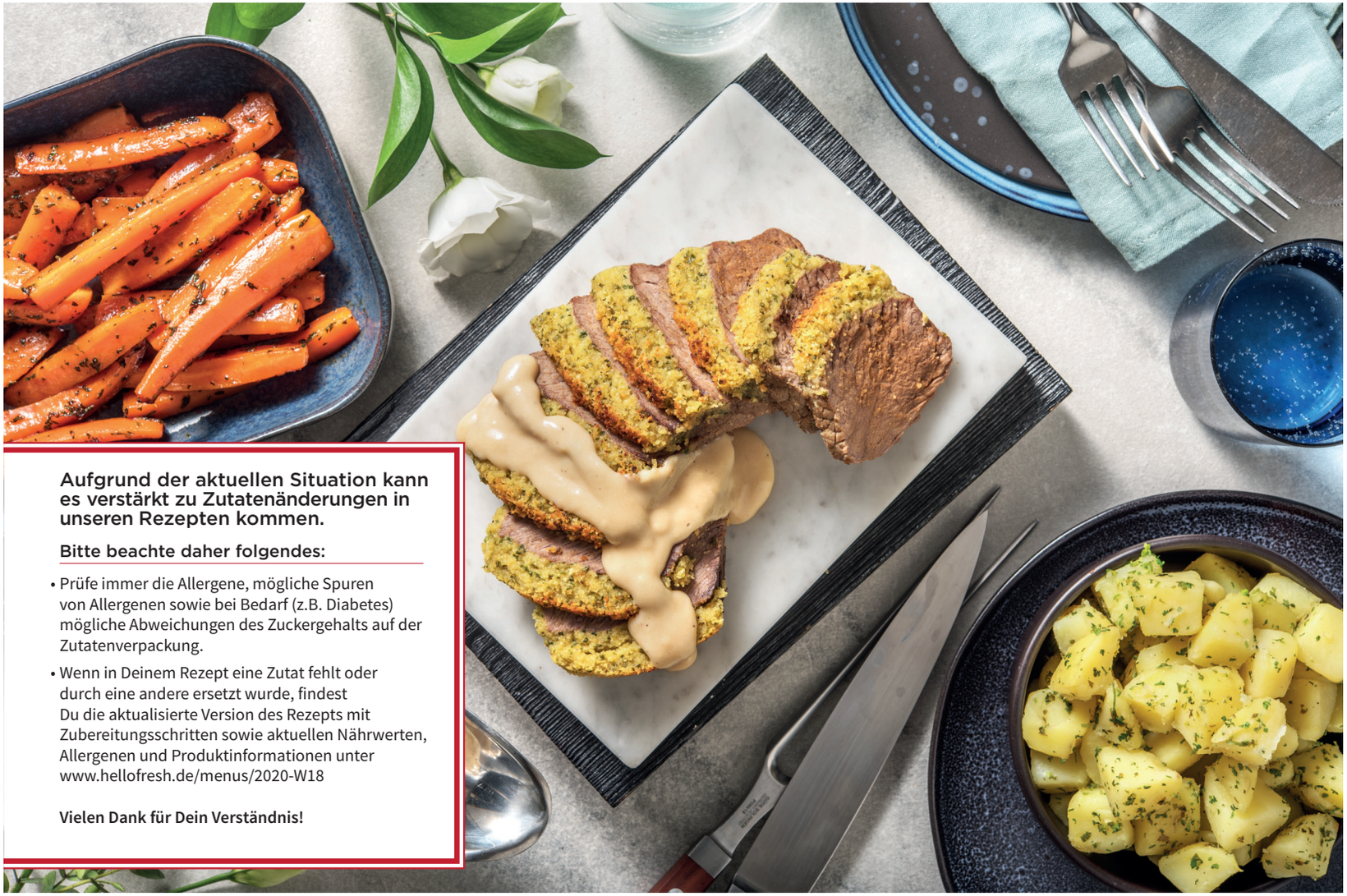
RINDERHÜFTBRATEN UNTER DER KRÄUTERHAUBE,

dazu honigglasierte Karotten, Kartoffeln und BBQ-Pfeffer-Soße

MEISTER STÜCK



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Rinderbraten

Kartoffeln

Karotten

Honig

Kerbel

Thymian

Schnittlauch

Maisstärke

Semmelbrösel

Kochsahne

Dijon-Senf

Rinderbrühe

Pfeffermischung „Smoky BBQ“

Butter

10

30 [35 | 40] Min. *90 [90 | 90] Min.*

Stufe 2 *Thermomix kocht*

Tag 1 – 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **120 °C** Ober-/Unterhitze (**100 °C** Umluft) vor und erhitze reichlich Wasser.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **Klarsichtfolie**, **1 große Pfanne** und **1 Auflaufform**.

1 VORBEREITEN

Aus der mitgelieferten **Rinderbrühe** und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** eine **Rinderbrühe** vorbereiten.

Braten salzen*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ 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 [60 | 80] Min. im Ofen backen.

★ ***TIPP:*** *Wenn du das Fleisch weniger rosa magst, lass es 15 – 20 Min. länger im Ofen.*

2 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.

3 KARTOFFELN & MÖHREN

Thymianblättchen abzupfen und zur Seite legen.
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 Garschlitze frei bleiben, **Thymianstiele** auf die **Karotten** legen und Varoma verschließen.

4 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 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.

5 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. **Thymianblättchen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Karottensticks** geben, vermengen und in der Pfanne erhitzen. Dann den **Honig** darüberträufeln, unterheben und die Pfanne von der Hitze nehmen.

6 ANRICHTEN

Überbackenen **Braten** aus der Form nehmen und **Bratflüssigkeit** in den Mixtopf zugeben, **Soße** schrittweise ansteigend **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!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
Rinderbraten	500 g	750 g	1.000 g
Kerbel/Schnittlauch/Thymian	20 g	20 g	20 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g ⊕	50 g ⊕
Dijon-Senf 4)	20 ml ⊕	33 ml	40 ml ⊕
Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Karotten NL	4	6	8
Honig	20 g	30 g ⊕	40 g
Pfeffermischung „Smoky BBQ“	1 g	2 g	2 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml ⊕	400 ml
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	500 g		
Wasser* für Schritt 5	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	393 kJ/94 kcal	4.659 kJ/1.114 kcal
Fett	4,51 g	53,46 g
– davon ges. Fettsäuren	1,95 g	23,15 g
Kohlenhydrate	7,21 g	85,36 g
– davon Zucker	2,40 g	28,37 g
Eiweiß	5,91 g	69,98 g
Salz	0,176 g	2,089 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 4) Senf 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 10 HelloFRESH