

Rinderhüftbraten unter einer Kräuterhaube

dazu Honig-glasierte Karotten und BBQ-Pfeffer-Soße

Thermomix kocht • 1109 kcal • Tag 5 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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



- | | |
|--------------|---------------------|
| | |
| Kartoffeln | Karotte |
| | |
| Honig | Semmelbrösel |
| | |
| Kochsahne | mittelscharfer Senf |
| | |
| Rinderbrühe | BBQ-Pfeffermischung |
| | |
| Butter | Rinderbraten |
| | |
| Maisstärke | Kerbel |
| | |
| Schnittlauch | gerebelter Thymian |

thermomix

⚡ 30 [35 | 40] Min.

🕒 90 [90 | 90] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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.

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 DE NL ES IL	4	6	8
Honig	20 g	30 g**	40 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
BBQ-Pfeffermischung	1 g	2 g	2 g
Butter 7)	40 g	60 g	80 g
Rinderbraten	500 g	750 g	1000 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
geriebener Thymian	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 1170 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	4641 kJ/1109 kcal
Fett	4,47 g	52,50 g
– davon ges. Fettsäuren	2,02 g	23,75 g
Kohlenhydrate	7,39 g	86,72 g
– davon Zucker	2,45 g	28,81 g
Eiweiß	5,93 g	69,66 g
Salz	0,235 g	2,758 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 ES: Spanien IL: Israel



Vorbereiten

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.

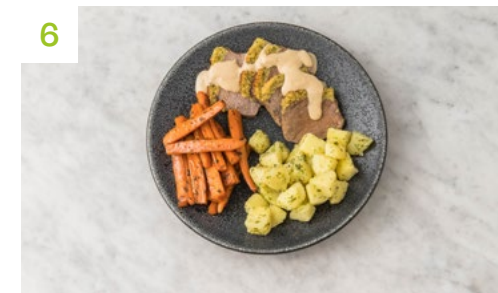
Thymian, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Karottensticks** geben, vermengen und in der Pfanne erhitzen. Dann den **Honig** darüber träufeln, unterheben und die Pfanne von der Hitze nehmen.



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 Garschlitzte 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!