



Schweinebraten mit Kartoffel-Speck-Auflauf

Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse und Rahmsauce

80 – 100 Minuten • 4976 kJ/1189 kcal • Tag 5 kochen

10

MEISTERSTÜCK



Schweinelachs am Stück



Kochsahne



Zwiebel



Bacon (Streifen)



Bergkäusenkäse



vorw. festk. Kartoffeln



Brokkoli



mittelscharfer Senf



Blumenkohl



Maisstärke



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb
und 2 Auflaufformen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachs am Stück	600 g	800 g	1000 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
Bergkäse 7)	50 g	75 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Blumenkohl ES FR	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 1240 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	4976 kJ/1189 kcal
Fett	4,37 g	54,32 g
– davon ges. Fettsäuren	2,00 g	24,83 g
Kohlenhydrate	5,50 g	68,42 g
– davon Zucker	1,43 g	17,76 g
Eiweiß	8,25 g	102,61 g
Salz	0,323 g	4,020 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

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

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



Fleisch zubereiten

Heize den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schweinebraten in eine kleine Auflaufform geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** rundherum würzen.

Die Hälfte der **Zwiebelstreifen** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** zugeben und zugedeckt ca. 70 Min. [80 Min. | 85 Min.] backen.



Soße zubereiten

Nach 50 Min. die **Bratenflüssigkeit** aus der Auflaufform mit dem **Fleisch** mitsamt der **Zwiebelstreifen** in die große Pfanne geben, **Braten** zurück in den Ofen geben.

Gewürzmischung „Hello Paprika“ und restliche **Sahne** in die Pfanne zugeben.

Stärke in einer kleinen Schüssel oder Tasse mit 1 – 2 EL kaltem **Wasser*** auflösen und in die **Soße** einrühren. Danach **Soße** für 2 – 3 Min. einkochen, bis diese etwas dicker geworden ist und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kartoffeln zubereiten

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffelstücke** in einen großen Topf geben, mit heißem **Wasser*** bedecken, **salzen*** und ca. 11 Min. bissfest kochen.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Baconstreifen** in die Pfanne geben und ca. 3 Min. anbraten. Restliche **Zwiebelstreifen** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

Hühnerbrühpulver und die Hälfte der **Sahne** zugeben und ca. 1 Min köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Danach die Hälfte vom **Käse** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse vorbereiten

10 Min. vor Ende der Braten-Backzeit den großen Topf aus Schritt 2 mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen und **Brokkoli-** und **Blumenkohlröschen** ca. 4 Min. gar kochen. **Gemüse** abgießen und zurück in den Topf geben.

Knoblauch zum **Gemüse** pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kartoffeln vollenden

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und unter die **Bacon-Käse-Soße** mischen. Pfanninhalt in eine zweite kleine Auflaufform geben und mit restlichem **Käse** bestreuen. Pfanne auswischen.

Auflaufform mit den **Kartoffeln** 15 Min. vor Ende der Braten-Backzeit mit in den Ofen geben und goldbraun backen.

Tipp: Du kannst die Kartoffeln zum Schluss auch noch für ca. 3 Min. unter dem Grill gratinieren.

Brokkoli und **Blumenkohl** in Röschen schneiden. **Knoblauch** abziehen.



Anrichten

Petersilie fein hacken und auf einen tiefen Teller geben.

Schweinebraten aus dem Ofen nehmen, mit **Senf** einstreichen und durch die gehackte **Petersilie** rollen.

Gemüse und **Soße** auf den Tisch stellen und alles zusammen genießen.

Guten Appetit!