



# SCHWEINEBRATEN MIT KARTOFFEL-SPECK-AUFLAUF, Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse und Rahmsoße

## MEISTERSTÜCK



Kartoffeln



Muskatnusspulver



Blumenkohl



Kartoffelstärke



Knoblauchzehe



Schweinelachs



Schlagsahne



Zwiebel



Bacon (Würfel)



Brokkoli



mittelscharfer Senf



Lorbeerblatt



Gewürzmischung „Hähncheneintopf“



Petersilie



Rosmarin



geraspelter Bergkäuse

50 [55 | 60] Min. 90 [90 | 90] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Hier kommt unser Meisterstück! Mit diesem in Petersilie gewendeten Schweinebraten tischst Du für Deine Liebsten einen echten Hingucker auf. Dazu gibt es einen herzhaften gratinierten Kartoffel-Speck-Auflauf, eine cremig-würzige Bacon-Käse-Soße und ein vitamin- und mineralstoffreiches Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse. Komplimente erntest Du für dieses Gericht bestimmt, lasst es Euch schmecken!



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **160 °C** Ober-/Unterhitze (**140 °C** Umluft) vor und erhitze Wasser im **Wasserkocher**.  
 Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **2 Auflaufformen**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 tiefen Teller**.



## 1 FLEISCH ZUBEREITEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, die  **Hälfte** davon in eine Auflaufform geben, den Rest in eine kleine Schüssel umfüllen. **Schweinebraten** mit in die Auflaufform geben, mit **2 EL Öl\*** einreiben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** rundherum würzen. **Lorbeerblatt**, **Wasser\*** zugeben und abgedeckt ca. 70 [85] Min. backen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 KARTOFFELN GAREN

Rührsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen. **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/ Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Brokkoli** und **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden. **Knoblauch** abziehen, **Petersilienblätter** abzupfen und fortfahren.



## 3 FÜR DIE AUFLAUFSOSSE

In eine kalte große Pfanne **Öl\*** und **Baconwürfel** geben und auf mittlere Hitze stellen. Sobald die Hitze erreicht ist, restliche **Zwiebeln** zugeben und 2–3 Min. braten. **Zwiebel-Bacon-Mischung** mit **Mehl\*** bestäuben und alles ca. 1 Min. braten. Die  **Hälfte** der **Sahne**, **Rosmarin** und **Muskatnusspulver** zugeben und ca. 1 Min. köcheln lassen, danach die  **Hälfte** des **Käses** unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Rosmarin** herausnehmen.



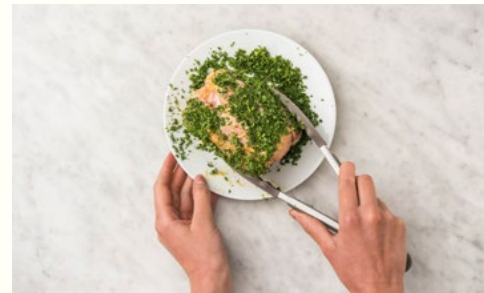
## 4 AUFLAUF VORBEREITEN

Varoma abnehmen, **Kartoffeln** in eine zweite Auflaufform geben, **Bacon-Käse-Soße** zugeben, vermengen, mit restlichem **Käse** bestreuen, aber erst 15 Min. vor Ende der **Braten**-Backzeit mit in den Ofen geben und überbacken. Pfanne auswischen. Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen. **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen. **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.



## 5 GEMÜSE DÄMPFEN

**Blumenkohl-** und **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter geben, **salzen\*** und zerkleinerten **Knoblauch** aus dem Mixtopf gleichmäßig auf dem **Gemüse** verteilen. Varoma verschließen. **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, aber erst 25 Min. vor Ende der Backzeit **23 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen und fortfahren. Nach 50 Min. der **Braten**-Backzeit **Bratenflüssigkeit** mit **Zwiebeln** aus der Auflaufform in die große Pfanne geben.



## 6 SOSSE ZUBEREITEN & ANRICHTEN

**Braten** zurück in den Ofen geben. Pfanne auf mittlere Hitze stellen. Restliche **Sahne**, **Gewürzmischung**, **Stärke** und etwas kaltes **Wasser** in einer kleinen Schüssel anrühren. **Mischung** in die Pfanne zugeben, rühren und 2–3 Min. einkochen. **Lorbeerblatt** entfernen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Braten** aus dem Ofen nehmen, mit **Senf** einstreichen und durch die **Petersilie** rollen. **Braten** aufschneiden und mit **Auflauf**, **Gemüse** und **Soße** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel EG	1	1	2
Schweinelachs am Stück	600 g	1.000 g	1.000 g
Lorbeerblatt	1	1	1
vorw. festk. Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Brokkoli	250 g	500 g	500 g
Blumenkohl FR	450 g	900 g	900 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie/Rosmarin	20 g	20 g	20 g
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Schlagsahne 5)	200 ml	400 ml	400 ml
Muskatnusspulver	0,5 g	0,75 g	1 g
geraspelter Bergkäse 5)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hähncheneintopf“	5 g	10 g	10 g
Kartoffelstärke	4 g	8 g	8 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Wasser* für Schritt 1	100 ml	200 ml	200 ml
Wasser* für Schritt 2 und 5		je 450 g	
Öl* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Mehl* 1) für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 1.500 g)
Brennwert	518 kJ/124 kcal	6.077 kJ/1.453 kcal
Fett	8 g	95 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	48 g
Kohlenhydrate	5 g	63 g
– davon Zucker	1 g	16 g
Eiweiß	7 g	83 g
Salz	1 g	5 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

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

### URSPRUNGLÄNDER

EG: Ägypten DE: Deutschland ES: Spanien FR: Frankreich  
 Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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