

# Schweinebraten mit Kartoffel-Speck-Auflauf

## Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse und Rahmsauce

Thermomix kocht • 1189 kcal • Tag 5 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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



Schweinelachs am Stück



Kochsahne



Zwiebel



Bacon (Streifen)



Bergkäusenkäse



vorw. festk. Kartoffeln



Brokkoli



mittelscharfer Senf



Blumenkohl



Maisstärke



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe

thermomix

50 [55 | 60] 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.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 Auflaufformen, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und 1 tiefer Teller

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachs am Stück	600 g	800 g	1000 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
Bergkäse <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Blumenkohl <b>ES   FR</b>	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Die Hälfte davon in eine kleine Auflaufform geben, den Rest in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Schweinebraten** mit in die Auflaufform legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** zugeben und abgedeckt ca. 70 Min. [80 Min. | 85 Min.] backen und fortfahren.



## Auflauf backen

Auflauf 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.

**Blumenkohl-** und **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter geben, **salzen\*** und zerkleinerten **Knoblauch** aus dem Mixtopf gleichmäßig über dem **Gemüse** verteilen.



## Kartoffeln garen

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **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.



## Gemüse dämpfen

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben. Varoma verschließen, aufsetzen, aber erst 25 Min. vor Ende der Backzeit **23 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen und fortfahren.

Nach 50 Min. Fleisch-Backzeit **Bratenflüssigkeit** mit **Zwiebeln** aus der Auflaufform in eine große Pfanne geben.

**Braten** zurück in den Ofen geben. Pfanne auf mittlere Hitze stellen.

Restliche **Sahne**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Stärke** und etwas kaltes **Wasser\*** in einer kleinen Schüssel anrühren.



## Für die Auflaufsoße

In eine große kalte Pfanne **Baconstreifen** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** geben und auf mittlere Hitze stellen. Sobald die Hitze erreicht ist, restliche **Zwiebel** zugeben und 2 – 3 Min. braten. **Hühnerbrühe** und die Hälfte der **Sahne** zugeben und ca. 1 Min. köcheln lassen.

Die Hälfte des **Käses** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Varoma abnehmen, **Kartoffeln** in eine zweite Auflaufform geben, **Bacon-Käse-Soße** zugeben, vermengen und mit restlichem **Käse** bestreuen.



## Soße zubereiten & anrichten

**Stärkelösung** in die Pfanne zur **Bratflüssigkeit** geben, rühren und 2 – 3 Min. einköcheln.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

**Fleisch**, **Auflauf**, **Gemüse** und **Soße** auf den Tisch stellen und genießen.

**Guten Appetit!**