

RINDERBRATEN MIT BALSAMICOSOSSE, Kartoffel-Parmesan-Stampf und Bacon-Zwiebel-Brokkoli



-  Rosmarinweig
 -  mittelscharfer Senf
 -  Balsamicoessig
 -  Kochsahne
 -  Knoblauchzehe
 -  Zitrone
 -  Karotten
 -  Zwiebel
 -  Rinderhüftbraten
 -  Butter
 -  Blütenhonig
 -  mehligkochende Kartoffeln
 -  Bacon (Würfel)
 -  Kartoffelstärke
 -  Parmesan-Snack
 -  Rinderbrühe
 -  Brokkoli
- Speisesalz, 19 % Rindfleischextrakt, getrocknetes Gemüse (Zwiebeln, Karotten), Dextrose, Zucker, Gewürze (Pfeffer, Champignons, Kurkuma), Stärke, Maltodextrin, pflanzliches Öl

 90 Minuten  Stufe 3

 Tag 1-5 kochen

Mit unserem heutigen Meisterstück tafelt Du einen stolzen Rinderbraten der Extraklasse auf, der Dich und Deine Lieben zum gemeinsamen Staunen und Genießen bringen wird! Das zarte Fleisch wird in einer Honig-Senf-Marinade mariniert, angebraten und dann schonend im Backofen gegart. Dazu gibt es einen cremigen Kartoffel-Parmesan-Stampf, Karotten und Bacon-Zwiebel-Brokkoli. Der Moment, in dem Du alles zusammen anrichtest, läutet Euren ganz besonderen Abend ein.

LOS GEHT'S

- Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **120 °C** Ober-/Unterhitze (**100 °C** Umluft) vor und erhitze Wasser im **Wasserkocher**.
- Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 große Auflaufform, 1 großen Topf, 1 kleine Auflaufform, 1 Sieb, 1 Knoblauchpresse** und **1 kleine Schüssel**.



1 RINDERBRATEN VORBEREITEN
Karotten schälen, längs halbieren. **Honig** und **Senf** vermischen. Mit heißem **Wasser*** **Rinderbrühe** zubereiten. **Rinderbraten** rundherum **salzen***. In einer großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen und **Braten** und **Karotten** rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, **pfeffern*** und **Braten** mit **Honig-Senf-Marinade** einreiben. **Braten** und **Karotten** in eine große Auflaufform geben und mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Rinderbrühe** 50 Min. [55 Min. | 60 Min.] im Ofen backen. Wenn Du das **Fleisch** weniger rosa magst, lass es 15 – 20 Min. länger im Ofen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
 Während der **Braten** im Ofen ist, **Kartoffeln** schälen, vierteln und in einen großen Topf mit kaltem Wasser geben. **Wasser salzen***, einmal aufkochen lassen und ca. 15 Min. kochen lassen. **Parmesan** fein reiben. In der Zwischenzeit mit dem **Brokkoli** weitermachen.



3 BROKKOLI ZUBEREITEN
Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen. In der großen Pfanne erneut **Öl*** erhitzen, **Baconwürfel** und die **Hälfte** der **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. **Brokkoli** zugeben, weitere 3 – 4 Min. braten und mit 100 ml **Brühe** ablöschen, 2 Min. einkochen lassen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Alles in eine kleine Auflaufform geben und im Ofen bis zum Ende warm halten.



4 PÜREE VOLLENDEN
Kartoffeln nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Geriebenen **Parmesan** und **drei Viertel** der **Sahne** zugeben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 FÜR DIE SOSSE
 Pfanne auswischen und erneut **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen, restliche **Zwiebeln** und **Zucker*** zugeben und ca. 2 – 3 Min. karamellisieren lassen. **Knoblauch** dazupressen und **Rosmarin** in die Pfanne geben, mit **Balsamicoessig** ablöschen, ca. 1 Min. einköcheln lassen und restliche **Brühe** zugeben. Kalte **Butter** in die Pfanne geben und **Butter** in **kreisender** Bewegung schmelzen lassen. In einer kleinen Schüssel **Kartoffelstärke** mit **Wasser*** mischen, zur **Soße** geben und ca. 2 Min. bei niedriger Hitze einköcheln lassen. **Rosmarin** herausnehmen.



6 ANRICHTEN
 Restliche **Sahne** zum **Püree** geben und bei niedriger Hitze erneut erwärmen. **Bratensud** aus der Auflaufform zur **Soße** geben. **Brokkoli** aus dem Ofen nehmen. Halbe [ganze] **Zitronenschale** fein abreiben und **Zitrone** halbieren. **Brokkoli** nach Geschmack mit **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Alles auf dem Tisch verteilen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotten NL	2	3	4
Blütenhonig	14 g	21 g	28 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Rinderbrühe Hinweis	6 g	8 g	8 g
Rinderhüftbraten	500 g	750 g	1.000 g
mehligkochende Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Parmesan-Snack 5)	20 g	30 g	40 g
Zwiebel EG	1	2	2
Brokkoli	250 g	500 g	500 g
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Kochsahne 5)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Rosmarinzwig	½	1	1
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Kartoffelstärke	4 g	8 g	8 g
Zitrone ES	1	1	1
heißes Wasser* für Schritt 1	500 ml	750 ml	1.000 ml
Öl* für Schritt 1, 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Zucker* für Schritt 5	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 5	1 EL	2 EL	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	384 kJ/92 kcal	4.006 kJ/958 kcal
Fett	4 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	20 g
Kohlenhydrate	7 g	72 g
- davon Zucker	3 g	26 g
Eiweiß	7 g	76 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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