



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

## MEISTER STÜCK



Kartoffeln



Muskatnusspulver



Blumenkohl



Kartoffelstärke



Knoblauchzehe



Schweinelachs



Schlagsahne



Zwiebel



Bacon (Würfel)



Brokkoli



mittelscharfer Senf



Lorbeerblatt



Gewürzmischung  
„Hähncheneintopf“



Petersilie



Rosmarin



geraspelter  
Bergkäuse

90 Minuten Stufe 2

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** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Auflaufformen**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



## 1 FLEISCH ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **160 °C** Ober-/Unterhitze (**140 °C** Umluft) vor.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Schweinelachs** in eine kleine Auflaufform geben, mit 2 EL **Öl\*** einreiben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** rundherum würzen. Die  **Hälfte** der **Zwiebelstreifen**, das **Lorbeerblatt**, **Wasser\*** zugeben und abgedeckt ca. 70 [85] Min. backen.



## 4 KARTOFFELN VOLLENDEN

**Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, unter die **Bacon-Käse-Soße** mischen, in eine zweite kleine Auflaufform geben und mit restlichem **Käse** bestreuen. 15 Min. vor Ende der **Braten**-Backzeit Auflauf mit in den Ofen geben und zu Ende backen. **★TIPP:** Du kannst den Auflauf zum Schluss auch noch für ca. 3 Min. unter dem Grill gratinieren.

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



## 2 KARTOFFELN ZUBEREITEN

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, **salzen\***, einmal aufkochen lassen und ca. 11 Min. garen (die **Kartoffeln** sollten nach der Kochzeit noch nicht ganz durch sein). Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 SOSSE ZUBEREITEN

Nach 50 Min. der **Braten**-Backzeit die Flüssigkeit mit **Zwiebelstreifen** aus der Auflaufform des **Bratens** in die große Pfanne geben, **Braten** zurück in den Ofen geben. Restliche **Sahne** und **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. einköcheln. In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit etwas kaltem **Wasser** mischen, unter Rühren zur **Soße** geben und 2 – 3 Min. einkochen lassen. **Lorbeerblatt** herausnehmen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 AUFLAUFSOSSE ZUBEREITEN

In eine kalte große Pfanne **Öl\*** geben, **Baconwürfel** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. auslassen. Restliche **Zwiebelstreifen** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. **Zwiebel-Bacon-Mischung** mit **Mehl\*** bestäuben und alles ca. 1 Min. braten. Die  **Hälfte** der **Sahne**, **Rosmarin** und **Muskatnusspulver** zugeben. ca. 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt, die  **Hälfte** des **Käses** untermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Rosmarin** herausnehmen. Pfanne auswaschen.



## 6 GEMÜSE VORBEREITEN

10 Min. vor Ende der **Braten**-Backzeit ein Topf mit heißem **Wasser** füllen, **salzen\***, aufkochen und **Gemüseröschen** ca. 4 Min. köcheln lassen. **Gemüse** abgießen, zurück in den Topf geben, **Knoblauch** dazupressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## ANRICHTEN

**Petersilie** fein hacken. **Schweinebraten** aus dem Ofen nehmen, mit **Senf** einstreichen und durch gehackte **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
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Schlagsahne 5)	200 ml	400 ml	400 ml
Petersilie/Rosmarin	20 g	20 g	20 g
Muskatnusspulver	0,5 g	0,75 g	1 g
geraspelter Bergkäse 5)	50 g	75 g	100 g
Brokkoli	250 g	500 g	500 g
Blumenkohl FR	450 g	1.000 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hähncheneintopf“	5 g	10 g	10 g
Kartoffelstärke	4 g	8 g	8 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Öl* für Schritt 1	2 EL	3 EL	3 EL
Wasser* für Schritt 1	100 ml	200 ml	200 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 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 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. 1.500 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 alle 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).



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