



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

## MEISTER STÜCK



Rosmarinweig



mittelscharfer Senf



Balsamicoessig



Kochsahne



Knoblauchzehe



Zitrone



Karotten



Zwiebel



Rinderhüftbraten



Butter



Honig



mehligk. Kartoffeln



Bacon (Wüfel)



Kartoffelstärke



geriebener Hartkäse



Rinderbrühe



Brokkoli

**1** 90-100 Minuten (je nach Personenanzahl)

**3** Stufe 3

**5** Tag 1-5 kochen

Mit unserem heutigen Meisterstück tafelst 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 reichlich Wasser im **Wasserkocher**.  
 Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 große Auflaufform, 1 großen Topf, 1 kleine Auflaufform, 1 Sieb, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe** und **2 kleine Schüsseln**.



## 1 RINDERBRATEN VORBEREITEN

**Karotten** schälen, längs halbieren.  
**Honig** und **Senf** in einer kleinen Schüssel vermischen.  
 Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser\*** und der mitgelieferten **Rinderbrühe** eine **Brühe** zubereiten.  
**Rinderbraten** rundherum **salzen\***.  
 In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erhitzen und **Braten** und **Karotten** rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, **pfeffern\*** und **Braten** mit **Honig-Senf-Marinade** einreiben.



## 4 PÜREE VOLLENDEN

**Kartoffeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Geriebenen Hartkäse** und **drei Viertel** der **Sahne** zugeben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.  
**Zitrone** heiß abwaschen und Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden.



## 2 RINDERBRATEN BACKEN

**Braten** und **Karotten** in eine Auflaufform geben und mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Rinderbrühe** 50 [55 | 60] Min. im Ofen backen.  
**★ TIPP:** Wenn Du das **Fleisch** weniger rosa magst, lass es 15 – 20 Min. länger im Ofen.

## KARTOFFELN KOCHEN

**Kartoffeln** schälen, vierteln und in einen großen Topf mit kaltem Wasser geben. Wasser **salzen\***, einmal aufkochen lassen und ca. 15 Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind. In der Zwischenzeit **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen.



## 5 FÜR DIE SOSSE

Pfanne auswischen und erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen, restliche **Zwiebeln** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zucker\*** zugeben und ca. 2 – 3 Min. karamellisieren lassen. **Knoblauch** abziehen, dazupressen, **Rosmarin** in die Pfanne geben, mit **Balsamicoessig** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen, dann restliche **Brühe** zugeben. Kalte **Butter** in die Pfanne geben und **Butter** in kreisenden Bewegungen schmelzen lassen. In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Wasser\*** mischen, zur **Soße** geben und ca. 2 Min. bei niedriger Hitze einköcheln lassen. **Rosmarin** herausnehmen.



## 3 BROKKOLI ZUBEREITEN

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, die  **Hälfte** der **Zwiebelstreifen** und **Bacon** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.  
**Brokkoli** zugeben, weitere 3 – 4 Min. braten und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Rinderbrühe\*** ablöschen, 2 Min. einkochen lassen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.  
 Alles in eine kleine Auflaufform geben und im Ofen bis zum Ende warm halten.



## 6 ANRICHTEN

Restliche **Sahne** zum **Püree** geben und bei niedriger Hitze noch einmal erwärmen.  
**Bratensud** aus der Auflaufform zur **Soße** geben.  
**Brokkoli** aus dem Ofen nehmen, mit **Zitronenabrieb** bestreuen und mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** abschmecken. Alles auf dem Tisch verteilen und genießen.

Guten Appetit!

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

|                              | 2P             | 3P       | 4P       |
|------------------------------|----------------|----------|----------|
| Karotten DE                  | 2              | 3        | 4        |
| Honig                        | 8 g            | 12 g     | 20 g     |
| mittelscharfer Senf 4)       | 10 ml          | 20 ml    | 20 ml    |
| Rinderbrühe                  | 6 g            | 8 g      | 12 g     |
| Rinderhüftbraten             | 500 g          | 750 g    | 1.000 g  |
| mehlig. Kartoffeln           | 600 g          | 900 g    | 1.200 g  |
| Zwiebel DE                   | 1              | 2        | 2        |
| Brokkoli DE                  | 250 g          | 375 g    | 500 g    |
| Bacon (Würfel)               | 50 g           | 75 g     | 100 g    |
| geriebener Hartkäse 5)       | 20 g           | 30 g     | 40 g     |
| Kochsahne 5)                 | 200 ml         | 300 ml   | 400 ml   |
| Zitrone AR   SA              | ½              | ¾        | 1        |
| Knoblauchzehe ES             | 1              | 1        | 2        |
| Rosmarinzwig                 | ½              | 1        | 1        |
| Balsamicoessig 1) 11)        | 12 ml          | 18 ml    | 24 ml    |
| Butter 5)                    | 20 g           | 30 g     | 40 g     |
| Kartoffelstärke              | 4 g            | 6 g      | 6 g      |
| 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           | 1½ 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.

## DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g          | PORTION (ca. 1.000 g) |
|-------------------------|----------------|-----------------------|
| Brennwert               | 391 kJ/94 kcal | 4.077 kJ/975 kcal     |
| Fett                    | 4 g            | 40 g                  |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g            | 22 g                  |
| Kohlenhydrate           | 7 g            | 72 g                  |
| – davon Zucker          | 2 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 allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

## ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch  
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien 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@helloworldfresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at