



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW37
2016

HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de

Zwiebelrostbraten mit Karottensalat und knusprigen Bratkartoffeln

Mit unserem deftigen Zwiebelrostbraten wird es heute richtig urig! Knusprige Kartoffeln sind dazu der Klassiker schlechthin, und mit dem frischen Karottensalat wird es auch nicht zu schwer. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



innerhalb von
5 Tagen genießen



Rinderhüfte



Zwiebeln



Karotten



Kartoffeln



Bratkartoffelgewürz



Schmand

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Kartoffeln | 500 g | 1000 g |
| Bratkartoffelgewürz 15) | 1 g | 2 g |
| Zwiebeln | 2 | 4 |
| Karotten | 2 | 4 |
| Rinderhüfte | 2 | 4 |
| Schmand 7) | 75 g ⊕ | 150 g |

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 601 kcal
 Kohlenhydrate: 60 g
 Fett: 22 g, Eiweiß: 32 g
 Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer, Essig, Honig

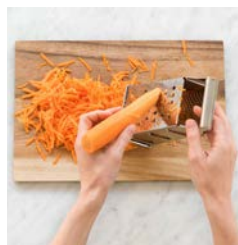
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Backpapier, große Pfanne, Gemüseribe, große Schüssel, kleine Schüssel, Küchenpapier



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Ungeschälte **Kartoffeln** in Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 TL **Öl**, dem **Bratkartoffelgewürz**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen und ca. 25. Min. im Backofen backen.



2 **Zwiebeln** abziehen und in dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne 1 TL **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelringe** darin ca. 10 Min. braten, bis sie goldbraun und weich sind.

3 In der Zwischenzeit: **Karotten** schälen, reiben, mit 1 EL **Essig**, 1 TL **Öl**, ½ TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** in einer großen Schüssel vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



4 **Zwiebelringe** aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel abgedeckt beiseitestellen. **TIPP:** Nimm zum Abdecken einfach die Schüssel mit dem **Karottensalat**, das spart Abwasch.

5 **Rinderhüfte** mit Küchenpapier trockentupfen, mit der Pfanne vorsichtig etwas flacher klopfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In derselben Pfanne 1 TL **Öl** bei starker Hitze erwärmen, **Rinderhüfte** auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten und aus der Pfanne nehmen. **Bratensatz** mit 50 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Hitze abschalten und **Schmand** einrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Rinderhüfte** zur **Soße** geben und ca. 2 Min. erwärmen. Die **Soße** sollte nicht mehr aufkochen, sonst gerinnt sie.



6 **Soße** auf Teller geben. **Rostbraten** darauf anrichten und **Zwiebelringe** darüber geben. Mit **Bratkartoffeln** und **Karottensalat** genießen.