



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW03
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Rinderschmortopf mit Wurzelgemüse und Kartoffeln

Heute kommt ein echter Klassiker auf den Tisch – natürlich in der aufgepeppten HelloFresh-Variante. Unser aromatischer Rinderschmortopf vereint würzige, frische und gesunde Geschmackskomponenten und zaubert Dir Farbe auf Deinen Teller! Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



An Tag
1-5 kochen

schnell, glutenfrei,
kalorienarm,
ballaststoffreich



Rindergeschnitzeltes



Kartoffeln



Pastinake



Karotte



passierte Tomaten



Schmand



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rosmarinzwieg






Petersilie



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Pastinake [Ursprungsst. DE]	1	2
Karotte [Ursprungsst. DE]	1	2
festk. Kartoffeln	400 g	800 g
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ES]	1	2
rote Zwiebel [Ursprungsst. DE]	1	2
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Rosmarinweig [Ursprungsst. IL]	½ 	1
Petersilie/Schnittlauch	je 5 g	je 10 g
Schmand 	75 g 	150 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 800 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2483/606	304/74
Fett (g)	22	3
– davon ges. Fettsäuren (g)	9	1
Kohlenhydrate (g)	58	7
– davon Zucker (g)	10	1
Eiweiß (g)	34	4
Ballaststoffe (g)	10	1
Salz (g)	3	0

Allergene: Lactose

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Pfeffer


Was zum Kochen gebraucht wird


Küchenpapier, große Pfanne (mit Deckel), Knoblauchpresse



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Pastinake und Karotte schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

2 Rindergeschnetzeltes mit Küchenpapier trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 TL  Öl stark erhitzen, Geschnetzeltes darin von allen Seiten 2 – 3 Min. anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Pastinaken-, Karottenwürfel, Kartoffel- und Zwiebelspalten in derselben Pfanne bei großer Hitze ohne weitere Fettzugabe ca. 3 Min. rundherum anbraten. Knoblauch dazupressen, mit passierten Tomaten und 50 ml  Wasser ablöschen. Hitze reduzieren und Tomaten-gemüse 10 – 12 Min. bei aufgesetztem Deckel weiterschmoren. Angebratenes Geschnetzeltes ca. 5 Min. vor Ende der Schmorzeit dazugeben.

4 In der Zwischenzeit: Einige Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Blätter der Petersilie abzupfen und grob hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

5 Sobald das Gemüse weich ist, gehackten Rosmarin unter das Wurzelgemüse rühren.

6 Rinderschmortopf auf Teller verteilen und mit einem Klecks Schmand toppen. Mit gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen bestreuen und genießen!