

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, hallaststoffreich













Rindergeschnetzeltes

Kartoffeln

Dactinako

Karotte

passierte Tomater

Schmano











rote Zwiehe

Knoblauchzehe

Rosmarinzweig

Petersili

Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personer
Pastinake [Ursprungsl. DE]	1	2
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2
festk. Kartoffeln	400 g	800 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Rosmarinzweig [Ursprungsl. IL]	1/2 🕀	1
Petersilie/Schnittlauch	je 5 g	je 10 g
Schmand 7)	75 g 🕀	150 g

Nährwerte	pro Portion (ca.800 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	2483/606	304/74
Fett (g)	22	3
- davon ges. Fettsäur	en (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: 7) Lacto	ose	

♦ Verwende die restliche Menge anderweitig.

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

Öl, Salz, Pfeffer

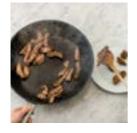
Was zum Kochen gebraucht wird ...

Küchenpapier, große Pfanne (mit Deckel), Knoblauchpresse



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

- 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 [1 EL] 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 [100 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!