MARLEY SPOON

Bio-Rinderhack mit Knoblauchbröseln

auf Brokkoli-Kartoffel-Stamppot mit Cheddar

20-30min 2 Personen

Kartoffelpüree ist immer etwas Feines, oder? Dann werden heute Herz und Magen gleichermaßen erwärmt. Du servierst nämlich saftiges Rinderhack mit knusprigen Knoblauch-Panko-Bröseln auf einem cremigen Brokkoli-Kartoffel-Stamppot, der mit würzigem Cheddar verfeinert ist. Ein Klassiker in den Niederlanden – bald auch bei uns?

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Panko-Paniermehl [1]
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 5g Thymian
- 75g geriebener Cheddar [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- 1TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 921kcal, Fett 54.0g, Kohlenhydrate 59.6g, Eiweiß 45.4g

1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und ca. 10Min. kochen.

2. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Nach ca. 10Min. Kochzeit den **Brokkoli** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und weitere 4–6Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist.

3. Knoblauchpanko herstellen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** und die **½ des Panko-Paniermehls** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in 2–3Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen.

4. Hackfleisch braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** grob würfeln. Das **Hackfleisch**, die **Zwiebeln** und die **Thymianzweige** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. braten, bis das **Hack** appetitlich gebräunt ist.

5. Sauce kochen

Die **Tomaten**, 100ml Wasser, 1EL Balsamicoessig und 1 kräftige Prise Salz in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 6–7Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Gemüse stampfen

Etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** abgießen. Im Topf mit dem **Käse**, 1EL Butter und 1TL Senf stampfen, bis nur noch einige gröbere Stücke zu sehen sind, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Thymian** entfernen und die **Hacksauce** auf dem **Stamppot** anrichten. Mit den **Panko-Bröseln** garniert servieren.