MARLEY SPOON

Bio-Rinderhack mit Knoblauchbröseln

auf Brokkoli-Kartoffel-Stamppot mit Cheddar

20-30min 3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Panko-Paniermehl [1]
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 5g Thymian
- 150g geriebener Cheddar [2]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 935kcal, Fett 54.0g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 45.3g

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 das **Panko-Paniermehl** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze in 2–3Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen.

4. Hackfleisch braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Das **Hackfleisch**, die **Zwiebeln** und die **Thymianzweige** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. braten, bis das **Hack** appetitlich gebräunt ist.

5. Sauce kochen

Die **Tomaten**, 200ml Wasser, 2EL Balsamicoessig und ½TL 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**, 2EL Butter und 2TL 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.