



## Bio-Rinderhack mit Knoblachbröseln

auf Brokkoli-Kartoffel-Stamppot mit Cheddar



20-30min



2 Portionen

Kartoffelpüree ist immer etwas Feines, oder? Dann werden heute Herz und Magen gleichermaßen erwärmt. Du servierst nämlich saftiges Rinderhack mit knusprigen Knoblach-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 <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 5g Thymian
- 75g geriebener Cheddar <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- 1TL Senf <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>4</sup>

## 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 900kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 44.8g



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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 auswaschen.



### 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 **Stampfpot** anrichten. Mit den **Panko-Bröseln** garniert servieren.