



Feines Brokkoli-Stamppot-Gratin

mit gerösteten Zwiebeln und Käse



30-40min



3-4 Personen

Stamppot ist ein niederländisches Gericht, das aus Kartoffelpüree mit Gemüse besteht. Je nach Gemüsewahl bekommt es einen eigenen Namen: Stoemp, Heißer Blitz, Blauer Jan ... Die genaue Herkunft ist nicht bekannt, aber Historikern zufolge stand das vielseitige Gericht bereits im Mittelalter auf manch einer Speisekarte. Heute gibt es eine Variante mit Brokkoli, Käse und gerösteten roten Zwiebeln, die im Ofen gebacken wird. Mmmh!

- 10g Rosmarin & Thymian
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Pastinaken
- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 2 Brokkoli
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 200g Pizzakäse ⁷
- 50g Panko-Paniermehl ¹

- 3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 788kcal, Fett 37.4g,
Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 31.0g



1. Zwiebeln rösten

A person wearing a white apron is pouring a large portion of cooked, bright green broccoli from a clear glass bowl into a stainless steel pot. The pot already contains some liquid and other ingredients. The background is a brick wall.

4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** nach 10Min. Kochzeit zu den **Kartoffeln** und der **Pastinake** in den Topf geben und das **Gemüse** 5-7Min. kochen, bis alles gar ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.



2. Kartoffeln kochen

Inzwischen die **Pastinaken** und die **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. In das kochende Wasser geben und ca. 10 Min. kochen.



5. Gemüse stampfen

Die **1/2 der Walnüsse, 1-2 Handvoll Käse**, 3EL Butter, die **Gewürzmischung** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in den Topf geben und das **Gemüse** möglichst gut zerstampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Das Blech mit den fertig gerösteten **Zwiebeln** aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 245°C (225°C Umluft) erhöhen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. Die **Walnüsse** ebenfalls grob hacken. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Strünke** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden.



6. Stampptop gratinieren

Den **Stamppot** in einer großen Auflaufform verteilen und mit dem **restlichen Käse** und den **übrigen Walnüssen** bestreuen. Das **Paniermehl** mit dem **Rosmarin** vermengen und ebenfalls auf dem **Stamppot** verteilen. Den **Stamppot** ca. 5Min. im Ofen gratinieren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Mit den gerösteten **Zwiebeln** garnieren und servieren.