



<650kcal: Würziger Gyros-Lachs

auf Kartoffel-Lauch-Stamppot mit Zucchini



ca. 30min



3-4 Personen

Fisch mit Kartoffelbrei ist eine leckere Angelegenheit, die es unserer Meinung nach verdient hat, zur Abwechslung einmal in ein feines Gewand zu schlüpfen. Im pikanten Gewürzmantel sieht ein edles Fischlein wie der Lachs aber auch wirklich zum Anbeißen aus! Nun wird unser Kartoffelbrei ausstaffiert: Mit frischem Dill, gebratenem Lauch und Zucchini kann er sich selbst auf gehobenen Tellern sehen lassen. Très chic!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 10g Dill
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

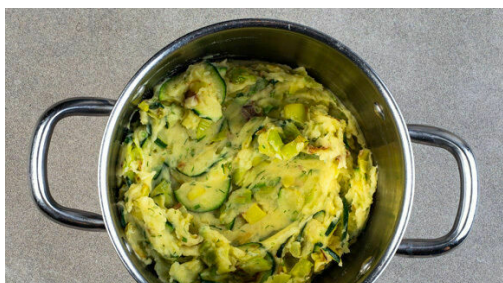
Nährwertangaben pro Portion

Energie 608kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 33.5g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 14-17Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Stampipot zubereiten

Die **Kartoffeln** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Butter hinzufügen. Das **Gemüse**, die **½ des Dills** und 1EL Senf einrühren. Den **Stampipot** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



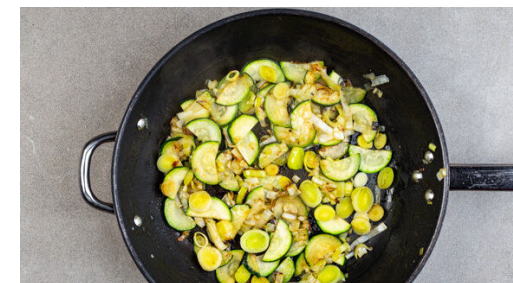
2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



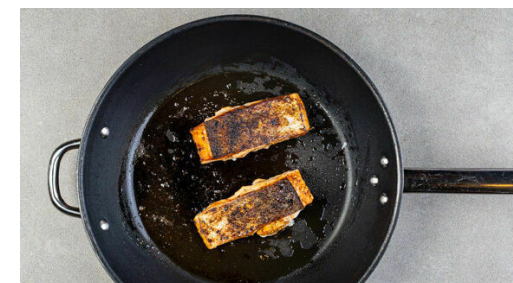
5. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Anschließend mit der **Gewürzmischung** einreiben.



3. Gemüse braten

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3-5Min. weich braten. Die **Zucchini** hinzufügen und bei starker Hitze ca. 4Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen den **Dill** grob schneiden.



6. Fisch braten

Die Pfanne auswischen und mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** auf der Hautseite ca. 4Min. anbraten, dabei nicht bewegen. Dann wenden und weitere 4-5Min. bei mittlerer Hitze braten, bis der **Fisch** gar ist. Den **Fisch** auf dem **Stampipot** anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.