



## <650kcal: Cajun-Kartoffeln mit Sardellensauce

garniert mit saurer Sahne und Walnüssen



ca. 40min



3-4 Personen

Ganz ohne Umschweife servierst du heute knusprige Röstkartoffeln mit pikanter Cajun-Würze. Aus der Pfanne kommt die Sauce für obendrauf: Feine Kirschtomaten und aromatische Sardellen hatten gut eine Viertelstunde Zeit, eine kulinarische Liaison einzugehen - und sie haben wohl nicht Nein gesagt! Zuvor aus der Pfanne gesprungen, aber jetzt obenauf: Walnüsse, sanft und goldbraun geröstet. Ganz ohne Umschweife: Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Dosen Sardellenfilets in Öl<sup>4</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne<sup>15</sup>
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 1 Becher saure Sahne<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

### Allergene

Fisch (4), Milch (7), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 517kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 17.8g



1

### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in 1-2cm große Würfel schneiden und auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und ggf. je nach Ofen die Bleche tauschen.



2

### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Sardellen** in ein Sieb abgießen, das **Öl** auffangen, dann die **Sardellen** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3

### 3. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4

### 4. Sardellen braten

Die **Sardellen**, den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** in der Walnusspfanne mit **3EL Sardellenöl** bei niedriger Hitze 1-2Min. braten, bis die **Gewürze** duften und die **Sardellen** sich weitgehend aufgelöst haben.



5

### 5. Sauce fertigstellen

Die **Kirschtomaten** zu den **Sardellen** in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze 12-15Min. einköcheln lassen. Mit 2TL Balsamicoessig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6

### 6. Anrichten und servieren

Die **Walnüsse** mit den Händen grob zerkleinern. Die **Tomaten-Sardellen-Sauce** auf den **Kartoffeln** anrichten und mit den **Walnüssen** und der **½ der sauren Sahne oder mehr nach Geschmack** garniert servieren.