



<650kcal: Kartoffel-Spinat-Stamppot

mit karamellisierten Zwiebeln



30-40min



3-4 Personen

Comfort Food sollte schon beim Kochen gemütliche Atmosphäre in deiner Küche verbreiten. Unser niederländisch inspirierter Stamppot erfüllt diese Prämisse: Während die Kartoffeln vor sich hin blubbern, röstest du schön meditativ deine Walnüsse und brutzelst Zwiebelchen mit Knoblauch und Kräutern. Nun noch die Kartoffeln sanft stampfen, zarten Babyspinat unterheben - und schon kann die Entspannung am Tisch weitergehen.

Was du von uns bekommst

- 2kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 400g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 634kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 16.6g



1. Kartoffeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden.



2. Kartoffeln kochen

Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln. Mit den **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und leicht abgedeckt in 15-20Min. gar kochen.



3. Nüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen 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. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Zwiebeln** mit 1 kräftigen Prise Salz und **1EL Gewürzmischung** würzen und weitere ca. 10Min. braten. 1EL Balsamicoessig zufügen und ca. 5Min. einköcheln lassen.



5. Stamppot zubereiten

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter grob zerstampfen. Den **Spinat** unterheben und mit der **übrigen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Walnüsse** grob zerkrümeln und den Stamppot mit den karamellisierten **Zwiebeln** und den **Nüssen** garniert servieren.