



<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 ⁴
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 1 Becher saure Sahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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 56.2g, Eiweiß 17.9g



1

1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in 1-2cm breite Spalten 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. 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.