



## Kartoffelstampf mit Lachs

und gebratenem Romanasalat



20-30min



2 Personen

Für dieses unkomplizierte Gericht haben wir uns was bei unseren Nachbarn abgeschaut: In den Niederlanden und Belgien sind Stampfgerichte aller Art nämlich bei Klein und Groß sehr beliebt. Du willst wissen warum? Dann probier es aus mit diesem feinen Kartoffel-Blumenkohl-Stampf, der mit Senf und Dill verfeinert und mit Romanasalat und zartem Räucherlachs serviert wird!



- 1 Packung Blumenkohl
- 250g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Romanasalat
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Räucherlachsspitzen <sup>4</sup>

- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Kalorien 471.0kcal, Fett 17.1g, Eiweiß 36.1g, Kohlenhydrate 37.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** und die **Kartoffeln** aufsetzen. Den **Blumenkohl** ggf. von den Blättern befreien und in Röschen schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und vierteln. Den **Romanasalat** der Länge nach vierteln.



Den **Salat** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze mit der Schnittseite nach unten 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. Nach 10Min. der Kochzeit die **Blumenkohlröschen** zu den **Kartoffeln** geben und mitkochen, bis beide **Gemüse** gar sind. Mit einem Messbecher ca. **300ml Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



Den **Senf** in derselben Pfanne mit **250ml Kochwasser** aufkochen. Die **1/2 des Brühwürfels** darin auflösen, dann 1EL Mehl hinzugeben, gut verrühren und die **Sauce** ca. 1Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Sauce** mit 1EL Honig verfeinern.



Die **Kartoffeln** und den **Blumenkohl** zurück in den Topf geben und stampfen, dabei nach Belieben etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen.



Den **Lachs** in mundgerechte Stücke zupfen. Dabei auf mögliche Gräten achten und die Haut entfernen. Den gebratenen **Romanasalat** auf dem **Kartoffel-Blumenkohl-Stampf** anrichten. Den **Fisch** und die **Sauce** auf dem **Stampf** verteilen und mit dem **Dill** garniert servieren.