



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Blumenkohl
- 250g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Romanasalat
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 1 Packung Räucherlachsspitzen⁴

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten

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.



4. Salat braten

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.



2. Gemüse kochen

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.



5. Sauce ansetzen

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.



3. Gemüse stampfen

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.



6. Anrichten und servieren

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.