



## Stremellachs auf Kartoffel-Blumenkohl-Stampf

mit gebratenem Romanasalat



ca. 30min



3-4 Personen

Für dieses feine, aber 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 gebratenem Salat und saftigem Räucherlachs serviert wird!

## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 10g Dill
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. ASC-Stremellachs <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL körniger Senf <sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Schneebesen
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 466kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 31.4g, Eiweiß 38.2g



**1. Gemüse vorbereiten**



**2. Gemüse kochen**



**3. Gemüse stampfen**



**4. Salat braten**



**5. Sauce ansetzen**



**6. Fisch vorbereiten**

Den **Salat** in einer großen 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.

2EL körnigen Senf in derselben Pfanne mit **450ml Kochwasser** aufkochen. Das **Brühgewürz** darin auflösen, dann 2EL Mehl mit einem Schneebesen einrühren und die **Sauce** ca. 1Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Sauce** mit etwas Honig verfeinern.