



## Cajun-Kartoffeln mit Sardellensauce

garniert mit saurer Sahne und Walnüssen



ca. 40min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne <sup>4</sup>
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Becher saure Sahne <sup>2</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>3</sup>

### Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

#### Allergene

Fisch (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

#### Nährwertangaben pro Portion

Energie 469kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 14.6g



#### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in 1-2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind, nach der Hälfte der Zeit wenden.



#### 4. Sardellen braten

Die **Sardellen**, den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** in der Walnusspfanne mit **1½EL Sardellenöl** bei niedriger Hitze 1-2Min. braten, bis die **Gewürze** duften und die **Sardellen** sich weitgehend aufgelöst haben.



#### 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.



#### 5. Sauce fertigstellen

Die **Kirschtomaten** zu den **Sardellen** in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze 12-15Min. einköcheln lassen. Mit 1TL Balsamicoessig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### 3. Walnüsse rösten

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.



#### 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.