



Kartoffel-Blumenkohl-Stampf mit Stremellachs

und gebratenem Romanasalat



ca. 25min



2 Portionen

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

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Romanasalat
- 10g Dill
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. ASC-Stremellachs ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL körniger Senf ³
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 570kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 32.3g, Eiweiß 49.0g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** und die **½ der Kartoffeln** aufsetzen. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden. Die **½ der Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **übrigen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt. 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

1EL körnigen Senf in derselben Pfanne mit **250ml Kochwasser** aufkochen. Das **Brühgewürz** darin auflösen, dann 1EL Mehl mit einem Schneebesen einrühren und die **Sauce** ca. 1Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Sauce** mit etwas Honig verfeinern.



3. Gemüse stampfen

Die **Kartoffeln** und den **Blumenkohl** zurück in den Topf geben und stampfen, dabei nach Belieben bis zu **2EL Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen.



6. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den gebratenen **Romanasalat** auf dem **Kartoffel-Blumenkohl-Stampf** anrichten. Die **Sauce** und den **Lachs** auf dem **Stampf** verteilen und mit dem **Dill** garniert servieren.