



## Cajun-Kartoffeln mit Sardellensauce

garniert mit saurer Sahne und Walnüssen



ca. 40min



2 Portionen

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 577kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 14.9g



### 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.



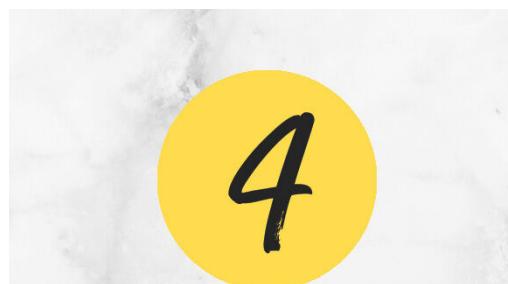
### 2. Zutaten vorbereiten

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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.