



Cremiger Kartoffelstampf

mit Kräutersauce und Ofengemüse



30-40min



3-4 Personen

Blumenkohl ist ein wahrer Alleskönner, ob gekocht, gebraten oder püriert. Wir geben ihn auf ein Blech mit knackigem Spargel und rösten beides goldbraun. Dazu bereiten wir einen cremigen Kartoffelbrei und rühren eine Sauce mit frischen Kräutern. Da werden auch die Kleinsten begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- Blumenkohl
- Butter
- Kräutermix : glatte Petersilie & Schnittlauch
- Milch
- mehligkochende Kartoffeln
- grüner Spargel
- Gewürzmischung : Kartoffelsalat
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl 1

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sparschäler

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

Kochtipp

Wer will, kann die Kartoffeln nicht schälen, sondern kocht sie samt Schale in Schritt 1 und stampft sie dann auch samt Schale in Schritt 6. Das erspart viel Zeit.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 13.6g



1. Kartoffeln kochen

Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und vierteln. Im kochenden Wasser ca. 10-15Min. weich kochen und schließlich abgießen und warmhalten. Kochtipp auf der linken Seite beachten.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Blumenkohl** vom Strunk und äußeren Blättern befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Das untere Drittel des **Spargels** schälen, dann dritteln. Die oberen Spitzen zur Seite legen. Die Schale der **Zitrone** abreiben, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden.



3. Gemüse marinieren

Den **Blumenkohl**, den **Spargel** ohne die Spitzen mit den **Zitronenscheiben** in eine Schüssel geben, mit 1TL **Zitronenabrieb**, 1-2EL Olivenöl sowie dem **Kartoffelsalatgewürz** sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.



4. Gemüse rösten

Das **gewürzte Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 12Min. im Ofen goldbraun rösten. Dann die **Spargelspitzen** hinzugeben und weitere 5-7Min. mitrösten bis das Gemüse gar ist.



5. Kräutersauce zubereiten

Inzwischen die **Kräuter** fein hacken. Im mittleren Topf bei mittlerer Hitze 2 **Butterwürfel** schmelzen, 2EL Mehl zugeben und verrühren. Nun **Milch** sowie 100ml Wasser hinzugeben und unter Rühren aufkochen, bis die Sauce andickt. Evtl. etwas Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer, sowie 1-2EL **Zitronensaft** abschmecken und die Kräuter unterrühren.



6. Stampf zubereiten

Die **Kartoffeln** mit restlichem **Butterwürfel** sowie 2-3EL Wasser zu einem cremigen Brei stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der **Kräutersauce** beträufeln und dazu das **Gemüse** servieren.