



Feines Brokkoli-Stampot-Gratin

mit gerösteten Zwiebeln und Käse

⌚ 30-40min

🍴 4 Portionen

Stampot ist ein niederländisches Gericht, das aus Kartoffelpüree mit Gemüse besteht. Je nach Gemüsewahl bekommt es einen eigenen Namen: Stoemp, Heißer Blitz, Blauer Jan ... Die genaue Herkunft ist nicht bekannt, aber Historikern zufolge stand das vielseitige Gericht bereits im Mittelalter auf manch einer Speisekarte. Heute gibt es eine Variante mit Brokkoli, Käse und gerösteten roten Zwiebeln, die im Ofen gebacken wird. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 10g Rosmarin & Thymian
- 3 rote Zwiebeln
- 4 Pastinaken
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 50g Walnusskerne ³
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 50g Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Sparschäl器
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 809kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 27.9g



1. Zwiebeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, dem **Thymian** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen rösten.



4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** nach 10Min. Kochzeit zu den **Kartoffeln** und den **Pastinaken** in den Topf geben und das **Gemüse** 5-7Min. kochen, bis alles gar ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.



2. Kartoffeln kochen

Inzwischen die **Pastinaken** und die **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. In das kochende Wasser geben und ca. 10 Min. kochen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. Die **Walnüsse** ebenfalls grob hacken. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Strünke** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden.



5. Gemüse stampfen

Die **½ der Walnüsse**, **1-2 Handvoll Käse**, 2EL Butter, die **Gewürzmischung** und je **½TL Salz** und Pfeffer in den Topf geben und das **Gemüse** möglichst gut zerstampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Das Blech mit den fertig gerösteten **Zwiebeln** aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 245°C (225°C Umluft) erhöhen.



6. Stampfot gratinieren

Den **Stampfot** in einer großen Auflaufform verteilen und mit dem **restlichen Käse** und den **übrigen Walnüssen** bestreuen. Das **Paniermehl** mit dem **Rosmarin** vermengen und ebenfalls auf dem **Stampfot** verteilen. Den **Stampfot** ca. 5Min. im Ofen gratinieren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Mit den gerösteten **Zwiebeln** garnieren und servieren.