



Räucherlachs und gebratener Spitzkohl

mit Kartoffel-Blumenkohl-Stampf und Senfsauce



20-30min



2 Personen

Lachs gehört zu den beliebtesten Speisefischen – zu Recht! Sein orangerosa Fleisch ist reich an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Die wirken sich nicht nur positiv auf die Gehirnentwicklung von Kindern, sondern auch auf die Herzgesundheit von Erwachsenen aus. Du brauchst noch mehr Gründe, alle an den Tisch zu trommeln? Gebratener Spitzkohl, herzhafter Kartoffel-Blumenkohl-Stampf, cremige Senfsauce und frischer Dill!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Spitzkohl
- 10g Dill
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Packung Räucherlachs schnitzel ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

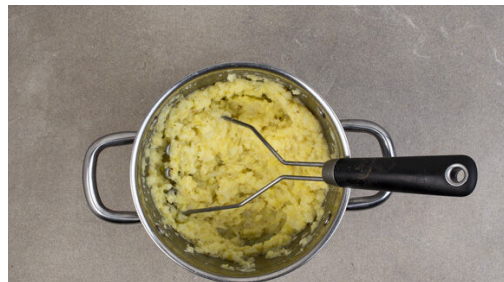
Nährwertangaben pro Portion

Energie 581kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 30.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** und die **Kartoffeln** aufsetzen. Den **Blumenkohl** ggf. von den Blättern befreien und in Röschen schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und vierteln. Den **Spitzkohl** halbieren und **eine Hälfte** der Länge nach vierteln. Der **übrige Spitzkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Gemüse stampfen

Die **Kartoffeln** und den **Blumenkohl** zurück in den Topf geben und stampfen, dabei nach Belieben ca. **50ml Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Stampf** auch noch mit etwas Butter verfeinern. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen.



2. Gemüse für Stampf kochen

Die **Kartoffeln** und den Blumenkohl in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. gar kochen. Mit einem Messbecher ca. **300ml Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



5. Sauce zubereiten

In der Pfanne **250ml Kochwasser** mit dem **Senf** und der **1/2 des Brühwürzes** aufkochen. 1TL Mehl mit etwas kaltem Wasser verrühren, dann in die **Sauce** rühren und die **Sauce** ca. 1Min. sanft köcheln lassen. Die **Sauce** mit 1EL Honig oder Zucker verfeinern.



3. Spitzkohl braten

Inzwischen die Schnittflächen des **Spitzkohls** mit etwas Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz würzen. Den **Spitzkohl** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10Min. goldbraun anbraten, dabei die **Spitzkohlstücke** ab und an wenden. Auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Den **Spitzkohl** und den **Kartoffel-Blumenkohl-Stampf** auf Tellern anrichten und mit der **Sauce** begießen. Den **Lachs** darauf anrichten, nach Belieben mit dem **Dill** garnieren und servieren.