



Räucherlachs und gebratener Spitzkohl

mit Kartoffel-Blumenkohl-Stampf und Senfsauce

20-30min 3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl
- 1 Spitzkohl
- 10g Dill
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Räucherlachsschnetzel⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 536kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 27.8g



1. Gemüse schneiden



2. Gemüse für Stampf kochen

In einem großen 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 jede Hälfte der Länge nach vierteln.



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.



5. Sauce zubereiten

In der Pfanne **450ml Kochwasser** mit dem **Senf** und dem **Brühgewürz** aufkochen. 2TL 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 großen 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.