



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!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl
- 1 Spitzkohl
- 10g Dill
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen
Räucherlachsschnetzel ⁴

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

- großer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 536kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 27.8g



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.



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.



Die **Kartoffeln** und den Blumenkohl in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. gar kochen. Mit einem Messbecher ca. **500ml Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



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.



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.



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.