



Kartoffel-Blumenkohl-Stampf mit Stremellachs

und gebratenem Romanasalat



ca. 25min



2 Portionen

Für dieses feine, aber unkomplizierte Gericht haben wir uns was bei unseren Nachbarn abgeschaut: In den Niederlanden und Belgien sind Stampfgerichte aller Art nämlich bei Klein und Groß sehr beliebt. Du willst wissen warum? Dann probier es aus mit diesem feinen Kartoffel-Blumenkohl-Stampf, der mit Senf und Dill verfeinert und mit gebratenem Salat und saftigem Räucherlachs serviert wird!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Romanasalat
- 10g Dill
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 ASC-Stremellachs¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL körniger Senf³
- 1EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 32.3g, Eiweiß 49.0g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** und die **½ der Kartoffeln** aufsetzen. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden. Die **½ der Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **übrigen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Romanasalat** der Länge nach vierteln.



4. Salat braten

Den **Salat** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze mit der Schnittseite nach unten 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Nach 10Min. der Kochzeit die **Blumenkohlröschen** zu den **Kartoffeln** geben und mitkochen, bis beide **Gemüse** gar sind. Mit einem Messbecher ca. **300ml Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



5. Sauce ansetzen

1EL körnigen Senf in derselben Pfanne mit **250ml Kochwasser** aufkochen. Das **Brühgewürz** darin auflösen, dann 1EL Mehl mit einem Schneebesen einrühren und die **Sauce** ca. 1Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Sauce** mit etwas Honig verfeinern.



3. Gemüse stampfen

Die **Kartoffeln** und den **Blumenkohl** zurück in den Topf geben und stampfen, dabei nach Belieben bis zu **2EL Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen.



6. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den gebratenen **Romanasalat** auf dem **Kartoffel-Blumenkohl-Stampf** anrichten. Die **Sauce** und den **Lachs** auf dem **Stampf** verteilen und mit dem **Dill** garniert servieren.