MARLEY SPOON



Würziger Gyros-Lachs

auf Kartoffel-Lauch-Stamppot mit Zucchini

ca. 30min 2 Portionen

Fisch mit Kartoffelbrei ist eine leckere Angelegenheit, die es unserer Meinung nach verdient hat, zur Abwechslung einmal in ein feines Gewand zu schlüpfen. Im pikanten Gewürzmantel sieht ein edles Fischlein wie der Lachs aber auch wirklich zum Anbeißen aus! Nun wird unser Kartoffelbrei ausstaffiert: Mit frischem Dill, gebratenem Lauch und Zucchini kann er sich selbst auf gehobenen Tellern sehen lassen. Très chic!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 10g Dill
- 1 Becher Crème fraîche [2]
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 743kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 48.8g, Eiweiß 34.5g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in 2–3cm große Stücke schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 14–17Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



3. Gemüse braten

Den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3–5Min. weich braten. Die **Zucchini** hinzufügen und bei starker Hitze ca. 4Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen den **Dill** grob schneiden.



4. Stamppot zubereiten

Die **Kartoffeln** mit der **½ der Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Das **Gemüse**, die **½ des Dills** und 2TL Senf einrühren und den **Stamppot** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Anschließend mit der **Gewürzmischung** einreiben. Die Pfanne auswischen und mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** auf der Hautseite ca. 4Min. anbraten, dabei nicht bewegen. Dann wenden und weitere 4–5Min. bei mittlerer Hitze braten, bis der **Fisch** gar ist. Die **restliche Crème fraîche** mit dem **übrigen Dill** verrühren. Den **Fisch** auf dem **Stamppot** anrichten und mit der **Crème fraîche** garniert servieren.