

Id1988 web dish name 18785 badge

## Back-Karfiol mit Dill-Fisolen und Erdapfelstampf



30-40min



4 Personen

Heute werden unsere Teller goldgelb und grün: Wir kochen einen feinen Erdapfelstampf, backen im Ofen zitronige Karfiolröschen knackig an und dünsten in einem Topf Fisolen mit Dill. Abgerundet wird alles mit einer sämigen Sauce mit Kräutern. Ein richtiges Gemüse-Festessen für die ganze Familie!

## Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Karfiol
- Fisolen
- Kartoffelnetz
- Dill
- Milch <sup>7</sup>
- Kerbel
- Senf <sup>10</sup>
- Gute Laune Gewürz-Blüten-Zubereitung
- Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 465.0kcal, Fett 10.0g, Eiweiß 18.5g, Kohlenhydrate 65.5g



**1. Kartoffeln kochen**

Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und vierteln. Im kochenden Wasser ca. 10-15Min. weich kochen und schließlich abgießen.



**4. Kräutersauce zubereiten**

**Kerbel** fein hacken. **Zwiebel** schälen, klein schneiden. 1TL Butter in einer mittleren Pfanne schmelzen, Zwiebeln ca. 1-2Min. glasig anbraten, 2 gehäufte EL Mehl zugeben, verrühren. **Milch** und ca. 100ml Wasser hinzugeben, unter Rühren aufkochen, bis Sauce andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Kerbel, die Hälfte des **Dills** und den **Senf** unterrühren.



**2. Gemüse vorbereiten**

Den **Karfiol** vom Strunk und äußeren Blättern befreien und in mundgerechte Rösschen schneiden. Die Enden der **Fisolen** abschneiden. Die Schale der **Zitrone** abreiben, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. **Dill** ohne die harten Stiele fein hacken.



**5. Fisolen zubereiten**

Währenddessen eine mittlere Pfanne mit ca. 50ml Wasser auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Fisolen** darin ca. 4-5Min. bissfest köcheln, mit 2EL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss übrigen **Dill** dazugeben und ca. 1Min. weiter köcheln. Wer die Fisolen gerne weicher hat, köchelt sie noch einmal für ca. 1Min.



**3. Karfiol zubereiten**

Den **Karfiol** mit den **Zitronenscheiben**, 1EL **Zitronensaft** in eine Schüssel geben, mit 1-2TL **Zitronenabrieb**, 1-2EL Öl, der **Blütenmischung**, sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 17-20Min. im Ofen goldbraun rösten.



**6. Stampf zubereiten**

Die **Kartoffeln** mit 1TL Butter sowie 2-3EL Wasser zu einem cremigen Brei stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Gemüse** mit dem Stampf servieren und alles mit der **Sauce** beträufeln.