



Kartoffelstampf mit Lachs

und gebratenem Romanasalat



20-30Min.



2 Personen

Für dieses 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 Romanasalat und zartem Räucherlachs serviert wird!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Packung Romanasalat
- 250g mehligkochende Kartoffeln
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen körniger Senf
- 1 Gemüsebrühwürfel³
- 1 Packung Räucherlachsspitzen¹

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), No Allergen (2), Sellerie (3), Gluten (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 486.0kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 38.6g, Eiweiß 37.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** längs halbieren und über Kreuz auf der Schalenseite einschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 20-25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



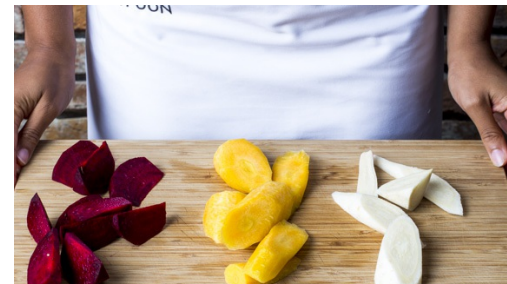
4. Burger formen

Währenddessen die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **Rinderhackfleisch** mit den **Lauchzwiebeln** und ca. **1/3 des Ketchups** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse **2** ca. 1cm dünne, flache **Burger** formen, in der Mitte etwas eindrücken.



2. Gulasch ansetzen

Mit 200ml Wasser und den **passierten Tomaten** ablöschen, dann das **Gulaschgewürz** und den **Brühwürfel** unterrühren.



5. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** schälen, halbieren und in ca. 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** und die **Petersilienwurzeln** schälen und beides schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



3. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren. **3 Zwiebelhälften** in feine Würfel, die **übrigen 3 Hälften** in breite Spalten schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb gut abtropfen lassen.



6. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufsetzen. Den **Blumenkohl** ggf. von den Blättern befreien und in Röschen schneiden. Den **Romanasalat** der Länge nach vierteln. Die **Kartoffeln** schälen und vierteln.