



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),

title="translation missing: de.no allergen">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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.  **#marleyspooning**