



Kartoffelstampf mit Lachs

und gebratenem Romanasalat



20-30min



3-4 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
- 2 Packungen Romanasalat
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 2 Packungen Räucherlachsspitzen ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 423kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 31.7g, Eiweiß 33.6g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen 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.



4. Salat braten

Den **Salat** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze mit der Schnittseite nach unten ca. 1-2Min. anbraten.



2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Nach 10Min. die **Blumenkohlröschen** zu den **Kartoffeln** geben und mitkochen, bis das **Gemüse** gar ist. Mit einem Messbecher ca. **2 Tassen Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



5. Sauce ansetzen

Den **Senf** in derselben Pfanne mit **450ml Kochwasser** aufkochen. Den **Brühwürfel** darin auflösen, dann 1-2EL Mehl hinzugeben, gut verrühren und die **Sauce** ca. 1Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Sauce** mit 1EL Honig verfeinern.



3. Gemüse stampfen

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



6. Anrichten und servieren

Den **Lachs** in mundgerechte Stücke zupfen. Dabei auf mögliche Gräten achten und die Haut entfernen. Den gebratenen **Romanasalat** auf dem **Kartoffel-Blumenkohl-Stampf** anrichten. Den **Fisch** und die **Sauce** auf dem **Stampf** verteilen und mit dem **Dill** garniert servieren.