

Kartoffelstampf mit Räucherforelle



35 Min.



Zubereitung

- 1** Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser in 20 Min. garen. Zwiebeln schälen und würfeln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Apfel schälen, entkernen und würfeln.
- 2** Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Gurken- und Apfelwürfel zugeben und 2 Min. mitdünsten. Brühe zugießen, alles zugedeckt in 7 Min. garen. Dann offen köcheln lassen, bis die Gurken weich und die Flüssigkeit fast eingekocht ist.
- 3** Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und mit Gurken-Apfel-Mischung mischen. Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Salzen und pfeffern.
- 4** Sauerampfer abbrausen und trocken schütteln, die Stiele entfernen und die Blätter klein schneiden. Drei Viertel davon unter den Stampf heben, nach Belieben mit Olivenöl beträufeln. Mit restlichem Sauerampfer bestreuen. Mit Forellenfilets anrichten.



Zutaten

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 100 g Zwiebeln
- ½ Salatgurke
- ½ Apfel
- 2 TL Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- grüner Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Sauerampfer
- 1 TL Olivenöl (nach Belieben)
- 2 Räucherforellenfilets ohne Haut (à ca. 100 g)



2 Personen · Pro Person: 300 kcal · 24g Eiweiß · 11g Fett · 26g Kohlenhydrate