



Frühlingsstampf mit Vadouvan, Rucola und Ei



Vadouvan ist eine indische Gewürzmischung mit mildem Curry-Geschmack. Es verleiht dem Gericht einen wahren Geschmacksschub. Und die frischen Zutaten sorgen zudem für eine frühlingshafte Note. Warum nur sollten Eintöpfe ein reines Winteressen sein, wenn man solche wie diesen hier auch das ganze Jahr über genießen kann!?



2P 30M 3T 90T

ZUTATEN

250 g Blumenkohlröschen
500 g mehligkochende
Kartoffeln (vorgekocht)
1 Ei
1 Frühlingszwiebel
1 kleine rote Zwiebel
100-125 ml fettarme Milch
100 g Hüttenkäse
2 gehäufte TL Vadouvan
100 g getrocknete Tomaten
50 g Rucola
30 g Walnusskerne
Pfeffer und Salz



Tipp

Nach einem Tag im Kühlschrank durchgezogen schmeckt der aufgewärmte Stampf nochmal so gut!

SO BEREITEST DU DEN FRÜHLINGSSTAMPF ZU

- 1 • Eine ausreichende Menge Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen. Die Blumenkohlröschen kleinschneiden und zusammen mit den Kartoffeln ca. 12-15 Minuten garkochen. In den letzten 6-8 Minuten das ganze Ei mitkochen. Danach abgießen und das Kochwasser aufbewahren.
- 2 • In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und die Zwiebel würfeln.
- 3 • Kartoffeln und Blumenkohlröschen grob stampfen. Milch und Hüttenkäse mischen und darunterrühren. Für eine noch cremigere Konsistenz optional noch etwas Kochwasser dazurühren.
- 4 • Dann das Vadouvan, die Tomaten, die Zwiebel würfeln und den Rucola* hinzufügen. Alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt das Ei schälen, halbieren und zusammen mit den Walnusskernen über dem Stampf verteilen.

** Du kannst den Rucola auch separat aufbewahren und später unter den erneut aufgewärmten Stampf rühren. Anstelle von Rucola kannst Du auch Blattspinat verwenden.*

NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
633	22 g	6 g	65 g	15 g	34 g

MEPAL
Für immer