



Kartoffel-Spinat-Stamppot

mit karamellisierten Zwiebeln



30-40min



2 personen

Comfort Food sollte schon beim Kochen gemütliche Atmosphäre in deiner Küche verbreiten. Unser niederländisch inspirierter Stamppot erfüllt diese Prämisse: Während die Kartoffeln vor sich hin blubbern, röstest du schön meditativ deine Walnüsse und brutzelst Zwiebelchen mit Knoblauch und Kräutern. Nun noch die Kartoffeln sanft stampfen, zarten Babyspinat unterheben - und schon kann die Entspannung am Tisch weitergehen.

Wat je van ons krijgt

- 2 zakjes kruimige aardappels
- 1 teen knoflook
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 rode ui
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 200g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ⁷
- 1tl balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 592kcal, vet 19.8g, koolhydraten 84.3g, eiwit 15.6g



1. Kartoffeln schälen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In derselben Pfanne mit ½EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Zwiebeln** mit 1 Prise Salz und **1TL Gewürzmischung** würzen und weitere ca. 10Min. braten. Zum Schluss 1TL Balsamicoessig zufügen und ca. 5Min. einköcheln lassen.



2. Kartoffeln kochen

Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln. Mit den **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und leicht abgedeckt in 15-20Min. gar kochen.



5. Stampot zubereiten

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter grob zerstampfen. Den **Spinat** unterheben und mit der **übrigen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



3. Nüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Die **Walnüsse** grob zerkrümeln und den Stampot mit den karamellisierten **Zwiebeln** und den **Nüssen** garniert servieren.