



## 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

- 1kg kruimige aardappels
- 1 teen knoflook
- 25g walnoten <sup>15</sup>
- 1 rode ui
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 150g babyspinazie

### Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter <sup>7</sup>
- peper en zout
- balsamicoazijn <sup>17</sup>

### 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 633kcal, vet 19.9g, koolhydraten 92.8g, eiwit 16.6g



#### 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. Stamppot 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 Stamppot mit den karamellisierten **Zwiebeln** und den **Nüssen** garniert servieren.