

Blumenkohl-Kartoffelstampf mit Käse

Zutaten | 4 Portionen

1	Blumenkohl
4	Kartoffeln, mehlig kochend
2 EL	Butter
150 g	geriebener Käse, z. B. Gouda
	Muskat
	Salz, Pfeffer
4 Scheiben	Bacon
1	Rote Zwiebel
1	Spitzpaprika
1 EL	Rapsöl
	Schnittlauch für die Dekoration

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Für den Stampf den Blumenkohl in Röschen scheiden, in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garkochen und abgießen.
- Kartoffeln schälen, ebenfalls weich weichkochen und abgießen. Beides zusammen in einem Topf mit der Butter zu einem Stampf verarbeiten.
- Käse fein reiben, die Hälfte zügig unter den heißen Blumenkohl-Kartoffelstampf mischen und alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Für das Topping den Bacon in einer Pfanne kross von beiden Seiten braten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Küchenpapier legen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Paprika putzen, waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Beides in der Pfanne ebenfalls kross anbraten. Eventuell noch etwas Öl dazu geben.
- Den restlichen geriebenen Käse über den Blumenkohl-Käse-Stampf streuen, Topping und kross gebratenen Bacon darauf verteilen, mit Schnittlauchröllchen dekorieren und servieren.

Tipp:

Wenn der Kartoffelstampf zu fest ist, kann man ihn mit ein wenig Milch cremig rühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 310 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
439 kcal	32,2 g	24,6 g	15 g	400 mg