



Fischstäbchen mit Erbsenpüree

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend 500 g

Salz

Erbsen, tiefgefroren 500 g

bunter Blattsalat 200 g

Zwiebeln, rot 1 St.

Joghurt, natur 4 EL

Senf 1 TL

Olivenöl 3 EL

Essig 2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zucker

Butter 6 EL

Fischstäbchen 500 g

Milch 100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Min. garen. Nach ca. 10 Min. tiefgefrorene Erbsen zugeben.

2. Währenddessen Salat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in einer Schüssel leicht salzen.

3. In einer Schüssel 4 EL Joghurt mit 1 TL Senf, 3 EL Olivenöl, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Salat und Zwiebeln mit Joghurtdressing vermengen.

4. In einer Pfanne 2 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

5. Kartoffeln und Erbsen mithilfe des Deckels abgießen. 4 EL Butter und 100 ml Milch zugeben. Mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Püree verarbeiten. Erbsenpüree mit Fischstäbchen und Salat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	753 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	42 g