



Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Rahmspinat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat, tiefgefroren	500 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	4 EL
Schlagsahne	200 ml
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Fischstäbchen	500 g
Eier	4 St.
Butter	4 EL
Milch	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp

1. Spinat zum Auftauen aus dem Tiefkühler nehmen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Blattspinat zugeben, mit 200 ml Sahne ablöschen und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Blattspinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Rahmspinat bis zum Anrichten warm halten.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Eier einzeln in die Pfanne schlagen und ca. 4 Min. zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. 4 EL Butter und 100 ml Milch zugeben. Mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Kartoffelpüree mit Rahmspinat, Fischstäbchen und Spiegelei servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt Blattspinat kannst du auch fertigen Tiefkühl-Rahmspinat verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	904 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	51 g