



Vegane Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Spinat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Vemondo vegane Fischstäbchen	600 g
Blattspinat	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Sojadrink	250 ml
Margarine, vegan	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Handrührgerät mit Knethaken

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen.
2. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Vegane Fischstäbchen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 15 Min. garen.
3. Spinat waschen, grobe Stiele entfernen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Sojadrink und Margarine zugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Schneebesens oder einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Vegane Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen und mit Spinat und Kartoffelpüree servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	722 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	33 g