

Rezeptidee

Fischstäbchen, Rahmspinat & Kartoffelpüree-Variationen



Zutaten Für 4 Portionen

- 450 g Alnatura Rahmspinat (tiefgekühlt)
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 TL Alnatura Meersalz
- 500 g Alnatura Fischstäbchen (tiefgekühlt)
- 50 g Alnatura Süßrahmbutter
- 50 ml Alnatura Frische Vollmilch
- 100 g Alnatura Schlagsahne

Tipp:

Die abgossenen Kartoffeln können auch mit einem Kartoffelstampfer oder den Quirlen des Handrührgerätes verarbeitet werden, aber nicht mit einem Pürierstab, sonst wird das Püree schleimig. Für veganes Kartoffelpüree statt der Milchprodukte 50 g Alnatura Margarine, 50 ml Alnatura Sojadrink Calcium und 100 ml Alnatura Soja-Cuisine unterrühren.

Zubereitung: 10 Min. + 20 Min. Garzeit

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Rahmspinat in einem Topf bei kleiner Hitze langsam erwärmen. Kartoffeln schälen und in 1,5–2 cm große Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser knapp bedecken und salzen. Einmal aufkochen lassen, dann bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze in 15–20 Min. weich garen.

Inzwischen Fischstäbchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 13–15 Min. knusprig braun backen. (Alternativ können die Fischstäbchen auch in der Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Wenden knusprig gebraten werden.) Kartoffeln in ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse zurück in den Topf drücken. Butter, Milch und Sahne zugeben und cremig verrühren. Kartoffelpüree mit Rahmspinat und Fischstäbchen servieren.

Kartoffel-Brokkoli-Püree:

Nur 600 g Kartoffeln verwenden und nach 10 Min. Kochzeit 300 g Alnatura Brokkoliröschen (tiefgekühlt) zugeben. Weitere 5–10 Min. köcheln lassen und dann wie beschrieben fortfahren.

Kartoffel-Tomaten-Püree:

Statt der Butter 120 g Alnatura Streichcreme Tomate zur Kartoffelmasse geben.

Tipp: Anstelle der Streichcreme Tomate schmeckt auch jede andere Streichcreme im Püree.