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