

Fischstäbchen mit Kürbis-Kartoffelpüree und überbackenem Blumenkohl



Zeit gesamt

35min

Zubereitungszeit

35min

Schwierigkeit

Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Hokkaidokürbis	500 g
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Blumenkohl	1 St.
Gouda, gerieben	100 g
Öl	4 EL
Fischstäbchen	16 St.
Butter	2 EL
Milch	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Kartoffelstampfer, Küchenpapier

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kürbis waschen, halbieren, Enden entfernen, Kerne herauskratzen und mit Schale würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Kürbis und Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. bei mittlerer Stufe garen.

2. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in Röschen teilen. Im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen und in ein Sieb abgießen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen, Blumenkohl in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 10 Min. überbacken.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

4. Kartoffeln und Kürbis mithilfe des Deckels abgießen und im Topf zusammen mit Butter und Milch zu einem feinen Kürbis-Kartoffelpüree stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Überbackenen Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit Kürbis-Kartoffelpüree und Fischstäbchen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	760 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	42 g