




# 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

Muskatnuss, gemahlen

## Zubereitung

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.

[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.

In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun [braten](#). Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

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.

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

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	852 kcal		
Kohlenhydrate	75 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	31 g	Fette	50 g