Fischstäbchen mit Rahmspinat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Blattspinat	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Fischstäbchen	600 g
Butter	1 EL
Schlagsahne	200 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 25 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

2. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.

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

4. In einem Topf Butter auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Mit Sahne aufgießen. Auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. köcheln. Spinat mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und fein pürieren.

5. Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	788 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	38 g