Vegane Fischstäbchen mit Meerrettich-Kartoffel-Stampf und Spinat

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Margarine, vegan	4 EL
Meerrettich	2 EL
Haferdrink Barista	150 ml
Öl	4 EL
Vemondo vegane Fischstäbchen	600 g
Blattspinat	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Vemondo Vegane Creme	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Dill, frisch	15 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 25 Min. weich garen. Anschließend mithilfe des Deckels Flüssigkeit abgießen. Margarine, Meerrettich und Haferdrink Barista zugeben und stampfen. Mit Salz abschmecken.

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

3. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 5 Min. auftauen und anschließend ca. 5 Min. köcheln. Herd ausstellen, vegane Creme zugeben, durchschwenken und ca. 2 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone vierteln. Vegane Fischstäbchen mit Kartoffel-Meerrettich-Stampf und Spinat auf Tellern verteilen und mit Dill und Zitronenschnitz garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	886 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	50 g