



TBR Fischnuggets auf Pastinaken-Püree

mit Roter Bete und Olivenvinaigrette



ca. 35min



2 Personen

Wir lieben Nuggets! Die kleinen, goldenen Häppchen haben uns nämlich noch nie enttäuscht - ganz besonders, wenn sich unter der knusprigen Kruste saftiger Fisch verbirgt. Wir servieren diese appetitliche Köstlichkeit heute mit einem nicht weniger leckeren Kartoffel-Pastinaken-Püree, gebratenen Rote-Bete-Sticks und einer herrlich aromatischen Olivenvinaigrette. Wer dazu Nein sagt, ist selbst schuld!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 große Pastinake
- 1 Rote Bete
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- 1½EL Senf ⁴
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe & Zitruspresse
- Messbecher & Sieb
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer möchte, kann das Püree mit Milch statt Kochwasser stampfen.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 41.6g,
Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 23.1g



1. Gemüse kochen

In einem mittleren Topf 500ml Wasser mit 2TL Salz zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** und die **Pastinake** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben, erneut aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze abgedeckt in ca. 20Min. weich köcheln. **100ml Kochwasser** abschöpfen, das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



4. Fischnuggets braten

Die **Fischnuggets** in der zuvor verwendeten Pfanne mit 2TL Butter bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min anbraten, bis sie goldbraun und gar sind.



2. Rote Bete braten

Die **Rote Bete** schälen und in dünne, ca. 4cm lange Stifte schneiden. 2TL Olivenöl in einer mittleren Pfanne mittelhoch erhitzen, die **Rote Bete** zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, dann abgedeckt ca. 8Min. braten und dabei gelegentlich rühren. 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und ca. 1Min. mitbraten. Die **Rote Bete** aus der Pfanne nehmen und warm halten, die Pfanne auswischen.



5. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** und die **Pastinaken** zu einem **Püree** stampfen, dabei 1EL Senf, 2EL Butter und ca. **50ml Kochwasser** einrühren. Das **Püree** mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Die **Fischnuggets** und die **Rote Bete** auf dem **Kartoffel-Pastinaken-Püree** anrichten und mit der **Olivenvinaigrette** beträufelt servieren.



3. Vinaigrette zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **½ des Zitronensafts** mit 1EL Olivenöl, der **½ des Zitronenabriebs**, ½TL Honig und ½TL Senf zu einer **Vinaigrette** verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Olivenringe** unterheben.



6. Das weiße Gold

Beim Vorbereiten des Kochwassers denkst du dir vielleicht: „Was? So viel Salz?“, aber sei ganz beruhigt - diese Menge Salz verwenden wir mit voller Absicht. Ein Großteil des Salzes zieht gar nicht in die Kartoffeln ein, sondern verbleibt im Kochwasser. Daher benötigen wir reichlich Salz, sodass das Püree am Ende schön würzig wird und nicht lasch schmeckt.