



TBR Fischnuggets auf Pastinaken-Püree

mit Roter Bete und Olivenvinaigrette



ca. 35min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 große Pastinaken
- 2 Rote Beten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets ^{1,2}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5½EL Butter ³
- 2½EL Senf ⁴
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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 818kcal, Fett 41.7g, Kohlenhydrate 83.1g, Eiweiß 23.6g



1. Gemüse kochen

In einem großen Topf 1L Wasser mit 4TL Salz zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** und die **Pastinaken** 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. **200ml Kochwasser** abschöpfen, dann 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 4TL 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. 4TL Olivenöl in einer großen Pfanne mittelhoch erhitzen, die **Rote Bete** zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, dann abgedeckt ca. 8Min. braten und dabei gelegentlich rühren. 2 Knoblauchzehen 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 2EL Senf, 4EL Butter und ca. **100ml 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. Den **Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl, dem **Zitronenabrieb**, 1TL Honig und 1TL 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.