



Veggie-„Fisch“-Stäbchen mit Mandelbrokkoli

dazu geröstete Kartoffeln und Tomatensauce



ca. 40min



3-4 Personen

Vegane Fischstäbchen – schmeckt das denn? Und ob! Heute hast du die Chance, dich und deine Lieben von ihrem leckeren Geschmack zu überzeugen. Apropos, der Brokkoli wird es garantiert auch tun, denn er wird im Ofen mit einer knofigen Mandel-Käse-Mixtur gebacken. Wenn du also später wohlig schmatzend die Kartoffelspalten in deine selbst gemachte, würzige Tomatensauce dippst, sagen wir nur: gern geschehen!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Gulaschgewürz
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 2 Tomaten
- 3 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 50g Mandelblättchen ⁵
- 2 Pck. vegane Fischstäbchen ^{2,4}
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 69.9g, Eiweiß 26.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **½TL Gulaschgewürz** in ein hohes Gefäß geben. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Brokkoli** jeweils in mundgerechte Röschen zerkleinern und die **Tomaten** vierteln.



2. Gemüse rösten

Den **Brokkoli** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** mit der Hautseite nach unten dazugeben. Die **Kartoffeln** auf einem zweiten ausgelegten Backblech mit dem **restlichen Gulaschgewürz**, 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Alles ca. 15Min. im Ofen rösten.



3. Mandeln vermengen

3 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Käse** fein reiben und mit den **Mandelblättchen** und dem Knoblauch vermengen.



4. Fischstäbchen mitbacken

Die **½ der Tomaten** aus dem Ofen nehmen und in das hohe Gefäß mit dem **Gulaschgewürz** geben. Die **Fischstäbchen** auf das Backblech geben. Die **Mandel-Mischung** auf dem **Brokkoli** verteilen. Alles 10-15Min. weiterbacken, bis die **Mandeln** goldbraun und die **Fischstäbchen** heiß und knusprig sind.



5. Sauce pürieren

5EL Mayonnaise und 1 Prise Salz in das hohe Gefäß zu den **Tomaten** geben und alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Die **Fischstäbchen** mit dem **Mandel-Brokkoli**, den **restlichen Tomaten** und den **gerösteten Kartoffeln** anrichten und mit der **Tomatensauce** servieren.



6. Schatzsucher

In fast jedem Kühlschrank finden sich kleine Schätze zur Ergänzung einer Mahlzeit. Leicht runzlige Tomaten oder Paprika? Immer her damit! Einfach im Ofen mitrösten und danach mitpürieren – so schmeckt deine Sauce noch vollmundiger!