



Veggie-„Fisch“-Stäbchen mit Mandelbrokkoli

dazu geröstete Kartoffeln und Tomatensauce



ca. 40min



2 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!

- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Brokkoli
- 1 Tomate
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 25g Mandelblättchen ⁵
- 1 Pck. vegane Fischstäbchen ^{2,4}
- 2 Knoblauchzehen

- 3EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

Allergene

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

Energie 873kcal, Fett 52.6g,
Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 28.6g



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



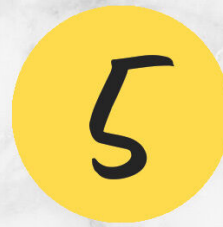
Den **Brokkoli** auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs mit 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** mit der Hautseite nach unten dazugeben. Die **Kartoffeln** auf der anderen Seite des Backblechs mit dem **restlichen Gulaschgewürz**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Alles ca. 15Min. im Ofen rösten.



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



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



3EL 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.



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!