



Goldene Fischnuggets auf Sellerie-Püree

mit gebratenem Lauch und Kaperndip



ca. 30min



2 Personen

Viel mehr als „Fischstäbchen mit Kartoffelpüree“ muss man eigentlich gar nicht sagen, um alle sofort am Tisch zu versammeln - denn dieser Klassiker schmeckt einfach jedem gut. Wir haben ihm trotzdem mal ein kleines Upgrade verpasst: Im Kartoffelpüree versteckt sich Knollensellerie, und der karamellierte Lauch sorgt für das gewisse grüne Etwas. Dazu hausgemachte Remoulade, und fertig ist der Schmaus für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Kapern
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets ^{3,4}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter ⁵
- 3EL Mayonnaise ²
- 4TL Senf ⁶
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Kochtipp

Den Lauch erst schneiden, dann in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen – so kann man ihn einfach und gründlich säubern.

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Fisch (3), Gluten (4), Milch (5), Senf (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1082kcal, Fett 65.0g, Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 35.8g

1

1. Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf großzügig gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und den **Sellerie** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** und den **Sellerie** schälen; die **Kartoffeln** in ca. 3cm große Würfel, den **Sellerie** in ca. 2cm große Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und in 17-20Min. gar kochen.

4

4. Fischnuggets braten

In der Lauchpfanne die **Fischnuggets** mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3Min. anbraten, bis sie gebräunt und durchgehitzt sind. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** und den **Sellerie** in ein Sieb abgießen.

2

2. Lauch anbraten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Butter und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 6-9Min. braten, bis der **Lauch** sehr weich, aber nicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.

5

5. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** und den **Sellerie** zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter, 1EL Senf und ½TL Salz zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** zugeben. Den **Lauch** und die **Nuggets** auf dem **Püree** anrichten und mit der **Remoulade** beträufelt servieren.

3

3. Remoulade anrühren

1 kleine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Kapern** grob würfeln und mit dem gewürfelten Knoblauch, 3EL Mayonnaise, 1TL (Weißwein-)Essig, 1TL Senf, 1TL Wasser und 1 Prise Pfeffer zu einer **Remoulade** verrühren.

6

6. Ein Plus fürs Püree

Kartoffelpüree ist ein sehr dankbares Gericht, das sich ganz unkompliziert in viele Richtungen verfeinern und anpassen lässt: Man kann weiteres Gemüse zugeben (wie wir heute), das Püree mit Milch statt mit Kochwasser auflockern oder es mit ein wenig Muskat aufpeppen. So viele Möglichkeiten ...