



## 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 karamellisierte 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. 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.



### 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.



### 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.



### 4. Fischnuggets braten

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



### 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.



### 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 ...