



Vegane Fischstäbchen auf Kartoffelpüree

mit Tomaten und Brokkoli aus dem Ofen



ca. 30min



2 Portionen

Fischstäbchen auf Kartoffelpüree – für viele ein Favorit aus Kindertagen. Aber warum sollte man nicht auch als Erwachsener Spaß beim Essen haben? Unsere veganen Fischstäbchen waren in der Testküche ein Hit, es lohnt sich also zu probieren! Außerdem haben wir noch etwas Gemüse in den Ofen geschoben – so sieht der Teller gleich noch etwas bunter aus und der Gaumen erfreut sich an den Röstaromen von Brokkoli und saftigen Tomaten.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. vegane Fischstäbchen ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 73.1g, Eiweiß 20.1g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** aufkochen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann im kochenden Wasser in 8-10Min. gar kochen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Kartoffelpüree stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Margarine zu **Kartoffelpüree** stampfen, ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Das **Kartoffelpüree** mit ½TL Salz und etwas Pfeffer würzen, dann abgedeckt warm halten.



2. Gemüse rösten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Tomaten** vierteln. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** in mundgerechte Stücke schneiden. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen, dann im vorgeheizten Ofen in 18-22Min. goldbraun und gar backen.



5. Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten, bis sie goldbraun sind, dabei regelmäßig wenden. Die **Fischstäbchen** mit dem **Ofengemüse** auf dem **Kartoffelpüree** anrichten und mit der **Zwiebelmarmelade** garniert servieren.



3. Zwiebelmarmelade kochen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dann in einem kleinen Topf mit 1EL Margarine, ½TL Salz, 1TL Zucker und 2EL Balsamicoessig bei niedriger bis mittlerer Hitze 4-7Min. braten, bis die **Zwiebeln** klebrig sind und glänzen.



6. Ganz nach Wunsch

Das Kartoffelpüree kannst du individuell nach deinem Geschmack zubereiten: Gib vor dem Stampfen 50ml pflanzliche Milch (oder sogar Sahne) dazu, oder verfeinere das Püree mit etwas Muskatnuss oder frischen Kräutern wie Petersilie und Schnittlauch.