



## Fischnuggets auf Kartoffel-Sellerie-Püree

mit gebratenem Lauch und Kaperndip

ca. 30min 4 Portionen

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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Knollensellerie<sup>1</sup>
- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Kapern
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets<sup>3,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 8EL Butter<sup>5</sup>
- 6EL Mayonnaise<sup>2</sup>
- 3EL Senf<sup>6</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

### Kochtipps

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 851kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 23.1g



### 1. Gemüse kochen

In einem großen 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 2EL Butter und je 1 kräftigen 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

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kapern** grob würfeln und mit dem **Knoblauch**, 6EL Mayonnaise, 1EL (Weißwein-)Essig, 1EL Senf, 1EL Wasser und 1 kräftigen 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 durcherhitzt 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 4EL Butter, 2EL Senf und 1TL 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 ...