

Rezept

Fischstäbchen auf Kürbis und Süßkartoffeln in Limettenbutter mit Petersilien-Creme

Personen: 4

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Zutaten

2 Packungen (à 450 g) iglo 15 Fischstäbchen

2 Packungen (à 400 g) iglo Gemüse-Ideen - Kürbis & Süßkartoffel in Limetten-Butter

1/4 Bund Petersilie

1 Bio-Limette

400 g saure Sahne

Salz

Pfeffer

1 Topf Mini-Blutampfer

Zubereitung

1. 30 iglo Fischstäbchen im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. iglo Gemüse-Ideen - Kürbis & Süßkartoffel in Limetten-Butter ebenfalls nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Sahne, Limettensaft und Schale verrühren. Gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Blutampfer waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen. Mit dem Gemüse anrichten. Mit Blutampferblättchen bestreuen. Petersilien-Creme dazu reichen.

Pro Portion ca. 3570 kJ, 850 kcal, E 27 g, F 55 g, KH 62 g