

Rezept

Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Erbsencreme und veganen „Fischstäbchen“

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten

400 g Hokkaido Kürbis
300 g Kartoffeln
2-3 gehäufte EL Mehl
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 Packung iglo vegane „Fischstäbchen“
300 g iglo Gartenerbsen
ca. 60 ml Pflanzenmilch
Salz & Pfeffer
2 TL iglo Gartenkräuter
Kresse

Zubereitung

1. Die **iglo veganen „Fischstäbchen“** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken. Den Kürbis grob und die Kartoffeln ganz fein reiben. Beides mit einem Teil der Zwiebeln und dem Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Mehl würzen.
3. Aus der Masse Puffer formen und in etwas Öl anbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind.
4. Die restliche Zwiebel-Knoblauch-Mischung in Olivenöl mit **iglo Gartenerbsen** anbraten. Mit einem Schuss Pflanzenmilch ablöschen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. **iglo Gartenkräuter** untermischen und zu einer Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Puffer mit der Erbsencreme und den **veganen „Fischstäbchen“** toppen und mit Kresse garnieren.

Pro Portion ca. 3647 kJ, 871 kcal, E 25 g, F35 g, KH 107 g