

Rezept

Käpt'n iglos Knusperfisch

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 min



Zutaten

1 Packung (à 364 g) iglo Backfisch-Stäbchen

400 g Süßkartoffeln

400 g mehlig kochende Kartoffeln

400 g iglo Gartenerbsen

100 ml Milch

10 g Butter

Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und anschließend in einen Topf mit Salz geben und für ca. 20 Minuten kochen lassen.
2. Backfisch-Stäbchen wie auf der Packung beschrieben zubereiten.
3. Die Erbsen wie auf der Packung beschrieben zubereiten und danach mit etwas Butter abschmecken.
4. Wenn die Kartoffeln weich sind, Wasser abschütten, zerstampfen, Butter und Milch hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Einen Teller nehmen und die Zutaten zu einem Fisch anrichten.

Pro Portion: ca. 4500 kj, 1075 kcal, E 44 g, F 32 g, KH 142 g