

Fisch Fingers mit Knusperpüree

Fisch ist nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder eine wertvolle Nährstoffquelle. Lachs ist besonders reich an Omega 3 Fettsäuren und ein wichtiger Eiweißlieferant. Und damit der kleine Fisch auch noch richtig gut schmeckt, verkleiden wir ihn mit Vollkornbrösel und servieren dazu Knusperpüree.









Fisch Fingers mit Knusperpüree

4 Portionen
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zutaten:

Fisch Fingers:

- 500 Wildlachs Filet
- 100g Weizenmehl
- 150g Vollkorn Brösel
- 2 Eier
- Prise Salz
- neutrales Öl, z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl zum ausbacken
- 1 Zitrone

Knusperpüree:

- 800g Kartoffel
- 150ml Milch
- 1 Walnussgroße Portion Butter
- 1/2 TL Salz
- Prise Muskatnuss
- 5 EL Bakkis

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit der Schale in Wasser ca. 25 Minuten garen.

Ei mit etwas Salz verquirlen. Lachsfilet in gleich große Streifen schneiden, in Mehl und Ei wenden und mit Vollkorn Brösel panieren. Langsam in Öl goldbraun ausbacken.
Kurz auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen, so bleiben die Fisch Fingers schön knusprig.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen, Milch, Butter, Salz und eine Prise Muskatnuss einrühren.
Die Hälfte der Bakkis zerbröseln und ebenfalls ins Püree einrühren.

Zitrone in Scheiben schneiden.

Fisch Fingers mit Knusperpüree anrichten, die restlichen Bakkis auf dem Püree verteilen und eine Zitronenscheibe dazu reichen.

TIPP: Weil „mit gekocht“ gleich doppelt gut schmeckt, lassen sie ihre Kinder so oft es geht in der Küche mithelfen. Bei diesem Rezept können die Kleinen das Zerkleinern der Bakkis übernehmen. Dazu einfach die Backerbsen in einen Tiefkühlbeutel geben, verschließen und zb mit einem Kochlöffel fein zerbröseln.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH