



Kochen mit babyclub.de & Carrots for Claire

Gebratener Fisch mit Kokos-Gemüse-Püree

Wer das klassische Püree kennt, wird über dieses Gemüsepüree mit Kokosmilch erst einmal überrascht sein. Doch zusammen mit dem gebratenen Fisch ergibt es ein fantastisches Gesamtgericht. Der Fisch liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren sowie Jod, während euch die Kartoffeln und Kokosmilch mit guten B-Vitaminen versorgen. Außerdem enthält dieses Gericht Magnesium, Eisen und Zink und die Muskatnuss wirkt zusätzlich verdauungsfördernd und hilft bei Blähungen, Durchfall sowie Übelkeit.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 300 g mehligkochende Kartoffeln o. lila Süßkartoffel mit hellem Inneren
- 200 g Pastinake
- 2 Fischfilets (à 150 g, ohne Haut; z.B. Lachs)
- Meersalz
- 200 ml Kokosmilch
- frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln oder Süßkartoffeln schälen. Pastinaken putzen, beides waschen. Das Gemüse in Würfel schneiden, in den Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Gemüsewürfel etwa 10 min gar kochen.
2. In der Zwischenzeit den Fisch waschen und trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Filets mit Meersalz würzen. 1 EL des festen Kokosmilchanteils in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf beiden Seiten anbraten.
3. Währenddessen die weichen Kartoffeln oder Süßkartoffeln sowie die Pastinaken mit dem Kartoffelstampfer zu Püree zerdrücken.
4. Die restliche Kokosmilch in einem beschichteten Topf erhitzen und das Gemüsemus einrühren. Mit 1 Prise Muskatnuss und Meersalz abschmecken.
5. Den Fisch nach Belieben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Püree auf Teller verteilen, die Fischfilets auflegen und mit Pfeffer bestreut servieren.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Gesund Kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala.

Mehr Infos gibt es unter: www.carrotsforclaire.com

Guten Appetit

MEHR LECKERE & GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN FINDET IHR UNTER WWW.BABYCLUB.DE