Rezept

Brokkoli-Kartoffel-Püree mit Fisch

Ein Rezept von Brokkoli-Kartoffel-Püree mit Fisch, am 08.10.2026

Zutaten

300 g	Kartoffeln
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)
200 g	Seelachs- oder Lachsfilet (frisch oder TK)
	Pfeffer
150 ml	Milch
250 g	Brokkoli
3 EL	Kräuterfrischkäse
	Salz
	etwas gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen, die Stiele klein schneiden. Brokkoli und Kartoffeln in 100 ml Wasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.

2. Brühe in einem Topf aufkochen. Frischkäse unterrühren, Fisch darin bei schwacher Hitze in 1 Min. gar ziehen lassen. (Tiefgefrorener Fisch braucht etwa 12 Min.) Petersilie untermischen.

3. Milch lauwarm erhitzen, zum Gemüse geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Erwachsenenportion mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Püree mit Fisch und Sauce servieren.