

Rezept

Brokkoli-Kartoffel-Püree mit Fisch

Ein Rezept von Brokkoli-Kartoffel-Püree mit Fisch, am 28.04.2024

Zutaten

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

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.