

Rezept: Kartoffelstampf mit Spinat und Fischstäbchen (für 4 Portionen)

Zutaten

600 g mehlig kochende
Kartoffeln
200 ml Milch
600 g frischer
Baby-Spinat
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
150 ml frische Sahne
12 Fischstäbchen
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung Kartoffelstampf

1. Die Kartoffeln schälen und halbieren.
2. In Salzwasser 20 Minuten kochen und dann abgießen.
3. Milch und 100 ml Sahne zu den Kartoffeln geben und anschließend stampfen. Falls das Püree noch zu trocken ist, weitere Milch hinzugeben.
4. Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung Spinat

1. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Die Spinatblätter waschen und abtropfen lassen.
3. Das Rapsöl in eine Pfanne geben, auf mittlerer Temperatur erhitzen und den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Kurz anbraten, dann die Baby-Spinatblätter hinzugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen.
4. Zum Schluss 50 ml Sahne unterrühren.
5. Mit Salz abschmecken.

Zubereitung Fischstäbchen

1. Die Fischstäbchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
2. Im Ofen bei 220 Grad (Umluft) oder 240 Grad (Ober- und Unterhitze) zirka 20 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Tipp: Statt Fischstäbchen können auch Gemüsestäbchen gebacken werden.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de