

Pastinakenstampf mit Fisch



4 Pastinaken
4 Kartoffeln
1 Prise Salz
1 Schalotte
1 Apfel
½ Zitrone
5 g frischer Schnittlauch
½ Chili
2 EL Butter
2 Thunfischfilets á 200 g
1 Prise Muskatnuss
1 EL Rapsöl

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! WINTER

Pastinaken und Kartoffeln in Würfel schneiden und im Topf in Salzwasser 15 Minuten kochen, anschließend ausdampfen lassen und zerstampfen

Schalotte fein hacken, Apfel grob würfeln, Zitronen fein abreiben und anschließend auspressen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Chili in Scheiben schneiden

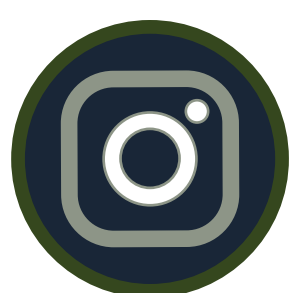
Butter in einer Pfanne erhitzen und Thunfischfilets anbraten, salzen und mit Zitronensaft ablöschen

Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Apfel darin andünsten

Apfelmischung zum Püree geben und vermengen, mit Salz und Muskat würzen, mit Rapsöl, Zitronenabrieb und -saft abschmecken

Stampf mit Thunfischfilets anrichten, mit Schnittlauch und Chili garnieren

Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

