



Pastinaken-Kartoffelstampf mit Kabeljau

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

600 g Pastinaken
600 g Kartoffeln

1 Bund Petersilie
300 ml

Milch/Pflanzendrink
800 g Kabeljau

Salz/Pfeffer
Saft von einer Zitrone
Öl

100 ml Soja-Cuisine

Salz und Pfeffer
2 Prisen Muskat

Pastinaken waschen, schälen und in Stücke schneiden.
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Pastinaken und Kartoffeln getrennt kochen, da die Pastinaken schneller weich sind.

Zwischendurch Petersilie waschen und hacken.
Milch/Drink erwärmen.

Kabeljau

Salzen und mit Pfeffer bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Fisch in heißem Öl auf einer Seite braun braten, wenden und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen.

Kartoffeln und Pastinaken abgießen und mit einem Stampfer oder der Kartoffelpresse zerdrücken. Milch/Drink, Cuisine und die Petersilie dazugeben und verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Den gebratenen Kabeljau auf den Pastinaken-Kartoffelstampf anrichten. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren.