

SELBSTGEMACHTE FISCHSTÄBCHEN UND ERBSENPUREE

Knusprig, mild und voller Nährstoffe

Diese selbstgemachten Fischstäbchen mit Erbsenpüree sind eine gesunde Alternative zu Fertigprodukten und perfekt für Kinder ab 18 Monaten. Das milde Fischfilet wird in einer knusprigen Panade gebacken oder sanft in der Pfanne gegart, sodass es schön saftig bleibt. Das cremige Erbsenpüree liefert pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und eine frische, leicht süßliche Note. Zusammen ergibt sich ein ausgewogenes Gericht, das sowohl optisch als auch geschmacklich überzeugt.



Zutaten (1 Portion)

- 80 g Kabeljaufilet oder Seelachsfilet (grätenfrei)
- 1 EL Dinkelmehl
- 1 kleines Ei (Größe S)
- 2 EL Paniermehl (Dinkel oder Vollkorn)
- 100 g TK-Erbsen (ungesalzen)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Fischfilet in fingerbreite Streifen schneiden.

2. Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl in drei Schalen bereitstellen.
3. Fischstreifen zuerst in Mehl, dann Ei und anschließend Paniermehl wenden.
4. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten oder im Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.
5. Erbsen in kochendem Wasser 5–6 Minuten garen, abgießen und pürieren.
6. Fischstäbchen mit Erbsenpüree servieren.

Tipps zum Rezept

Für eine noch knusprigere Panade kann feines Dinkelpaniermehl oder zarte Haferflocken verwendet werden. Das Erbsenpüree lässt sich mit einem kleinen Löffel Frischkäse oder Naturjoghurt noch cremiger machen. Wer mag, kann den Fisch auch dämpfen, bevor er paniert wird, um ihn besonders saftig zu halten. Das Gericht eignet sich auch zum Vorkochen und Aufwärmen.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen.