

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Kohlrabi in Béchamel-Sauce

4 Portionen (2 Erwachsene, zwei Kinder) ca. 2€ pro Person

Zutaten: 1 Packung Fischstäbchen (15 Stück)

1 kg Kartoffeln (vorw. festkochend oder mehlig für Püree)

1 Kohlrabi vom Heiligenhauser Markt (^-^)

0,5 l Milch

50g Butter

3-4 EL Mehl

Muskat, Salz, Pfeffer

Öl für die Fischstäbchen (ich nehme eine Mischung aus Butter & Öl)



Zubereitung:

Zuerst die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden (braucht weniger Kochzeit und weniger Strom!). In einen Topf mit kaltem Wasser und Salz geben und ca. 20 min kochen.

Dann die Mehlschwitze: Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazu und gut verrühren. Leicht bräunen lassen, dann mit Milch auffüllen und kräftig rühren. Salz und Muskat (gerne frisch gerieben) dazu. Aufkochen und dann auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen, immer gut rühren, damit nichts ansetzt.

Zuletzt die Fischstäbchen aus der Packung direkt in die heiße Pfanne mit dem Öl und nach Packungsanweisung braten. Fertig!

TIPP: Mit Béchamel-Sauce essen Kinder fast jede Gemüse. Toll sind auch Möhren oder Schmorgurken, Zucchini oder nur Kartoffeln.

GUTEN APPETIT!

