



## Kartoffelplätzchen- Traktoren mit Fischstäbchen und Brokkoli-Bäumchen Zubereitet mit: Pfanni

ca. 30 min | einfach

### Zutaten

für 3 Portionen

- 1 Beutel PFANNI Kartoffel Püree – Das Lockere
- 1/2 TL Jodsalz
- 125 ml fettarme Milch
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Karotten
- 9 Fischstäbchen
- 2 EL Öl
- Backpapier
- 2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas

### Nährwerte

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Energie (Kilojoule):         | 1754 kJ  |
| Energie (Kilokalorien):      | 420 kcal |
| Fett:                        | 20 g     |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 3,2 g    |
| Kohlenhydrate:               | 37 g     |
| davon Zucker:                | 8,2 g    |
| Ballaststoffe:               | 5,8 g    |
| Eiweiß:                      | 19 g     |
| Salz:                        | 1,7 g    |

### Zubereitung

1. Beutelinhalt Kartoffelpüree in eine Schüssel geben und mit 1/2 TL Salz vermischen. 125 ml Milch in einen Messbecher geben, Ei zufügen und Messbecher mit Wasser auf 250 ml auffüllen. Inhalt mit einem Schneebesen verrühren. Zu den Püreeflocken geben und gut unterrühren. 5 Minuten stehen lassen.
2. Inzwischen 1 Brokkoli und 2 Karotten waschen und putzen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Karotten schälen und in Scheiben schneiden. 9 Fischstäbchen nach Packungsanweisung im Backofen garen.
3. Kartoffelteig 0,5-1 cm dick auf Backpapier verteilen und glatt drücken. Mit einer Ausstechform ca. 18 Kartoffelplätzchen ausstechen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Kartoffelplätzchen portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

4. Währenddessen 2 TL Gemüse Bouillon mit 500 ml Wasser aufkochen. Karottenscheiben und Brokkoliröschen zugeben und 4-6 Minuten garen. Bouillon abgießen.

5. Kartoffelplätzchen-Traktoren mit Fischstäbchen und Brokkoli-Bäumchen anrichten. Restliche Kartoffelplätzchen und Fischstäbchen zum Nachnehmen dazustellen. Kartoffelplätzchen-Traktoren mit Fischstäbchen und Brokkoli-Bäumchen genießen.

## Tipps zu diesem Rezept

Wer mag, macht sich mit Kochsahne noch eine schnelle Soße. Einfach im Topf erhitzen, mit etwas Gemüse Bouillon und 1 Prise Muskat würzen, nach Belieben mit etwas Mondamin Feine Speisestärke binden und übers Gemüse geben.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min

## Nutzungsbedingungen

### Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

### Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

### Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

### Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

### PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?

Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.



Unilever Deutschland Holding GmbH



[Kontakt aufnehmen](#)