

Gemügestäbchen

Dauer: 40 Minuten

Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

700 g Kartoffeln

100 g Erbsen TK

150 g Mais

80 g Möhre

2 gestrichene TL Salz

1 EL italienische Kräuter

Petersilie nach Belieben

Pfeffer



Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Kalium, Magnesium und Eisen. Sie sind kalorienarm, da sie zu 80 % aus Wasser bestehen. Auch die Vitamine B1, B2 und C stecken reichlich in der Knolle.



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und schälen und ca. 35 min. kochen.
2. Die Möhre waschen, schälen und fein reiben.
3. Petersilie waschen und fein schneiden
4. Die gekochten Kartoffeln in einer großen Schüssel stampfen.
5. Erbsen und Mais mit der geriebenen Möhre zu den Kartoffeln geben.
6. Die gehackte Petersilie und die Italienischen Kräuter dazu geben.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Aus der Kartoffel-Gemüsemasse Stäbchen formen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stäbchen braten, bis sie goldbraun sind.