

# Knusprige Gemüsestäbchen mit Kartoffel-Kräuterpüree

Dauer: 50 Minuten Personen: 4-6

LIES DIR DAS REZEPT KOMPLETT DURCH BEVOR DU BEGINNST!



Zutaten für:

## Kartoffel-Kräuterpüree

500 g Kartoffeln, mehlig

500 g Süßkartoffeln

Ca. 400 ml Milch

100 g Butter

4 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch...)

Salz, Muskat, Pfeffer

## Gemüsestäbchen

1 Zucchini

½ Aubergine

½ Blumenkohl

100 g Mehl

250 g Paniermehl

6 Eier

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Öl

Hier ist noch Platz für deine Ideen und Notizen:

---

---

---

---

---

**Bitte umblättern!**

## Zubereitung Kartoffel-Kräuterpüree

1. Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind (ca. 20 Min.).
2. Kräuter waschen, abtrocknen und hacken.
3. Vorsichtig abgießen – der Wasserdampf ist sehr heiß!
4. Kartoffeln mit Butter im Topf zu einem Brei stampfen. Nach und nach die Milch dazugeben, bis die Konsistenz stimmt.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zum Schluss die Kräuter unterheben.

Während die Kartoffeln kochen kannst du die Gemüsestäbchen zubereiten!

## Zubereitung Knusprige Gemüsestäbchen

1. Zucchini, Aubergine und Blumenkohl waschen und putzen.
2. Gemüse in ca. 1 x 3 x 5 cm große, rechteckige Balken schneiden bzw. kleine Röschen abteilen.
3. Eier in einen tiefen Teller aufschlagen, verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. „Panierstraße“ vorbereiten: 1 Teller mit Mehl, 1 Teller mit Ei, ein Teller mit Semmelbröseln.
5. Nun alle Gemüsestücke in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.
6. Die bemehlten Teile in der Ei-Mixtur wenden und danach sofort in den Bröseln wälzen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestücke ausbacken. Dabei wenden.



**Viel Spaß und guten Appetit!**

