

## Fischspieße mit Selleriepüree

### Zutaten

500 g festes Fischfilet (Rotbarsch, Kabeljau, Zander)

2 Knoblauchzehen

Saft einer Zitrone

2 EL Öl

3 EL gehackte Petersilie

250 g Cocktail-Tomaten

200 g Champignons

500 g Broccoli oder Blumenkohl

Gemüsebrühe

2 EL saure Sahne

1 Knollensellerie (ca. 1 kg)

3 Kartoffeln (200 g)

1 EL Zitronensaft oder Essig

250 ml Milch,

Salz, Pfeffer, Muskat

1 EL Butter

1 EL Sonnenblumenkerne

## Zubereitung:

- Das Fischfilet evtl. entgräten, abwaschen, abtrocknen und in 2 cm große Würfel schneiden.
- Den Knoblauch pressen und mit Zitronensaft und 2 EL Öl verrühren. Den Fisch in dieser Marinade 15 Minuten einlegen.
- Sellerie und Kartoffeln putzen, würfeln, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und in wenig Gemüsebrühe 20 Minuten garen.
- Inzwischen das Gemüse waschen. Den Brokkoli (Blumenkohl) in möglichst gleich große Röschen teilen und in wenig Wasser kurz garen. Sie sollen noch Biss haben und sich gut aufspießen lassen.
- Die Pilze putzen, die Cocktail-Tomaten waschen.
- Abwechselnd Fischstückchen, Champignons, Tomaten und Brokkoli oder Blumenkohl auf Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Fischspieße in einer beschichteten Pfanne ca. 7-8 Minuten rundum braten. Danach den Bratfond mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der sauren Sahne abrunden und mit Petersilie bestreuen.
- Den Sellerie mit der Garflüssigkeit, der Milch, der Butter bis zur richtigen Konsistenz pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Die vorher in einer trockenen Pfanne kurz gerösteten Sonnenblumenkerne über das Püree geben und zu den Spießen servieren.

Im Sommer kommen die Spieße auf den Grill. Tauschen Sie die Gemüsesorten aus (Paprika, Zucchini, Zwiebeln usw.)

**Pro Portion: 402 Kcal, 16 g Fett, 24 g KH, 39 g EW,**