

Fisch-Nuggets

Rezept-Info

- ab 8 Monate
- stuhlnormalisierend
- schmecken warm und kalt

Zutaten

- 100 g Fisch
zum Beispiel: Seelachsfilet, Kabeljau oder Rotbarsch
- 100 g TK Möhren
- 2 große Kartoffeln (~ 150 g)
- 1 Orange
- 1 [Baby – Zwieback](#) (ohne Salz und Zucker z.B. von Alnatura oder Holle)
- 4 Esslöffel zarte [Haferflocken](#)
- 3 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung

1. Kartoffeln in Wasser gar kochen, das Wasser abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Den noch tiefgekühlten Fisch unterfließendem Wasser abspülen und gemeinsam mit den TK-Möhren in ~ 80 ml Wasser für ~ 10 Minuten dünsten.
3. Nach dem dünsten, den Fisch SEHR genau auf Gräten überprüfen und diese entfernen.
4. Die Kartoffeln pellen.



5. Ein Teil der gegarten Zutaten, sehr fein pürieren.
Möhren (100 g)

- # 1 EL Fisch (30 g)
- # 1/2 Kartoffel (50 g)
- # Saft einer 1/2 Orange
- # 1EL Rapsöl

6. *Etwas Mus als "Dip" oder zum "Löffeln" zur Seite stellen.*



7. Das übrige Mus in eine Schüssel geben, Haferflocken, den übrigen Fisch und die übrigen Kartoffeln gerieben (oder zerdrückt) dazu geben. Für Babys ab ~ 10 Monate können Sie auch etwas Petersilie zugeben. Die Masse gut vermischen und für ~ 10 Minuten stehen lassen.
8. Für die Panade der Fisch-Nuggets 1 [Zwieback](#) fein zerbröseln oder reiben.
9. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in der Panade wenden.
10. 2 Esslöffel Rapsöl in einer [Pfanne](#) erhitzen. (Ich habe eine [Keramik-Pfanne](#) benutzt, damit garantiert nichts "klebt".)
11. Die Bällchen in die [Pfanne](#) geben, etwas flach drücken und für ~ 5 Minuten (nicht zu dunkel) "braten".
12. Zum Schluss mit etwas Saft einer Orange beträufeln.

Vorratshaltung: Mus und Nuggets sind für 12 Stunden im Kühlschrank haltbar. Bitte nicht noch mal erwärmen. Die Nuggets schmecken auch kalt sehr gut :)

Schritt für Schritt





