

Pastete mit Fisch und Kartoffelbrei

Gesamtzeit **40 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4.244 kJ / 1.016 kcal

Fett: **60 g** Eiweiß: **44,2 g**
Kohlenhydrate: **68 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

160 g	Quiche- oder Tarte-Teig
1 EL	Pflanzenöl
100 g	Lachsfilet
100 g	Kabeljaufilet
30 g	Speck
1	Zwiebel
50 g	aufgetaute Erbsen
50 g	Pastinaken
4 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
80 ml	Sahne
1 EL	Senf
1 TL	Limettensaft
0,5 TL	frisch gemahlener Pfeffer
0,5 TL	Currypulver
2 EL	frisch gehackte Petersilie
200 g	gekarte Kartoffeln
100 g	Kichererbsen aus der Dose
20 g	Butter
70 g	Gouda
1 EL	Kürbiskerne
1 EL	Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

160 g Quiche- oder Tarte-Teig - **1 EL** Pflanzenöl - **100 g** Lachsfilet - **100 g** Kabeljaufilet - **30 g** Speck - **1** Zwiebel - **50 g** aufgetaute Erbsen - **50 g** Pastinaken
Eine Tarteform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier und anschließend mit Quiche- oder Tarte-Teig auslegen.

Lachs- und Kabeljaufilets, Speck, Zwiebel und Pastinake in Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zutaten einschließlich der Erbsen etwa 3 Minuten anbraten.

Schritt 2

2 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **30 ml** Sahne - **1 EL** Senf - **1 TL** Limettensaft - **0,5 TL** frisch gemahlener Pfeffer - **0,5 TL** Currypulver - **2 EL** frisch gehackte Petersilie
Die Zutaten vermengen. Die Gemüse-Fischpfanne mit der Mischung ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Danach die Füllung in der Tarteform verteilen.

Schritt 3

200 g gekarte Kartoffeln - **100 g** Kichererbsen aus der Dose - **20 g** Butter - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **50 ml** Sahne - **70 g** Gouda
Den Gouda reiben. Kartoffeln und Kichererbsen mit Butter, Kikkoman Sojasauce und Sahne pürieren und den Gouda unterheben.

Schritt 4

1 EL Kürbiskerne - **1 EL** Sonnenblumenkerne
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Das Kartoffelpüree auf der Fisch-Gemüse-Füllung verteilen, die Kürbis- und Sonnenblumenkerne darüber streuen und ca. 20 Minuten backen. Heiß servieren!