



Marley Spoon's Fish'n Chips

mit Coleslaw



30-40min



3-4 Personen

Wir machen Fish und Chips wie in England! Coleslaw ist das britische Pendant zum deutschen Krautsalat und kann sich allemal sehen lassen. Mit Karotten und Zitrone verfeinert passt er super zu dem knusprig ausgebackenen Seelachs und den krossen Ofen-Pommes. Enjoy!

Was du von uns bekommst

- festkochende Kartoffeln
- Mayonnaise 3,10
- Backpulver
- Seelachsfilet ohne Haut⁴
- Weißkohl
- Schmand
- Karotte
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 35.3g



1. Kartoffelsticks backen

Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** samt Schale in fingerdicke Streifen/Pommes schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 4EL Öl und Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20-30Min. im Ofen knusprig backen, dabei einmal wenden.



4. Fisch schneiden

Fisch waschen, trocken tupfen, von evtl. Gräten befreien, in ca. 3-4cm dicke Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Eine große Pfanne mit 8EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Das Öl wird nur zum Ausbacken benötigt.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen **Karotten** schälen, grob raspeln. **Weißkohl** halbieren, Strunk entfernen, dann in feine Streifen schneiden. **Zitronenschale** mit der feinen Seite einer Küchenreibe abraspeln und anschließend den **Saft** auspressen. Alles beiseitestellen.



5. Fisch ausbacken

Fisch durch den Teig ziehen und in die Pfanne geben. **Filets** von allen Seiten einige Minuten goldbraun ausbacken, evtl. Öl nachgießen. Wenn nicht alles gleichzeitig in die Pfanne passt, **Fisch** nach und nach ausbacken. **Fisch** ca. 5-8Min. zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben, bis er gar ist.



3. Backteig vorbereiten

150g Mehl mit 250ml kalten Wasser (wenn möglich Mineralwasser), 2TL **Backpulver**, und einer sehr guten Prise Salz mithilfe eines Schneebesens in einer großen Schüssel zu einem glatten Teig verrühren, für den Moment beiseitestellen.



6. Coleslaw mischen

Inzwischen **Karotten**, **Kohl**, **Mayonnaise** und **Schmand** vermengen, mit 2-3EL **Zitronensaft** und 1-2TL -abrieb, Salz, Pfeffer und Prise Zucker abschmecken. **Kartoffeln** mit **Coleslaw** und **Fisch** anrichten.