



Fish 'n' Chips vegan aus Tofu

mit Kartoffelecken und Salat



ca. 40min



2 Portionen

Um dieses Gericht zu feiern, muss man weder anglophil noch zwingend vegan sein, denn unsere pflanzliche Variante des Streetfood-Klassikers wird auch Fisch-Enthusiasten und Nicht-Briten schmecken, da sind wir uns sicher! Hier in der Testküche waren die in Miso-Backteig frittierten Tofuhäppchen mit gebackenen Kartoffelwedges, selbst gemachter Remoulade und frischem Salat jedenfalls ein echter Hit!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kapern
- 10g Dill & Petersilie
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Schaumkelle

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

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 906kcal, Fett 56.0g,
Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 23.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



Den **Tofu** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Das **Backpulver** mit 50-75g Mehl vermengen, dann 60g kaltes Wasser, den **Knoblauch**, die **Misopaste** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren. Je nach Konsistenz ggf. mehr Wasser oder Mehl hinzufügen.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln. Die **andere Hälfte** in Streifen schneiden und ggf. in etwas Wasser einweichen. Die **Kapern** und die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. **3/4 der Kräuter** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Kapern**, der **Mayo**, je 1EL Pflanzenöl und Essig sowie 3-4EL Wasser verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



In einer mittelgroßen Pfanne eine 1-2cm hohe Schicht Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Tofustücke** einzeln durch den **Teig** ziehen, sofort in das heiße Öl geben und 4-5Min. braten, dann wenden und weitere 4-5Min. braten, bis die **Nuggets** rundum goldbraun und knusprig sind.



Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Je 2TL Pflanzenöl und Essig mit je 1 Prise Zucker und Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Gurken** untermengen.



Die **Nuggets** mit einer Schaumkelle aus dem heißen Öl heben, auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit den **Gurken samt Dressing** und den **Zwiebelstreifen** vermengen. Die **Nuggets** mit den **Kartoffelecken**, dem **Salat** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(291e070cef6c4d5e78fefe4696ef53be_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a6551557c623b42379c503783a5133a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0a139a7be68cfeffac2e3408109b7d08_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**