



Fish and Chips

30-40min 2 Personen

Es gibt Backfisch. Ganz traditionell britisch backen wir das zarte Fischfilet richtig schön knusprig und servieren es zusammen mit selbstgemachten Pommes. Noch eine ordentliche Portion Coleslaw dazu und wir sind glücklich, wie ist das bei euch?

Was du von uns bekommst

- Backpulver
- Weißkohl, portioniert
- Zitrone, unbehandelt

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizengehl¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschälern
- Waage

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 870.0kcal



1. Kartoffelsticks backen

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, abtropfen lassen, samt Schale in fingerdicke Streifen schneiden. Mit 4EL Öl und Prise Salz vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, ca. 15-20Min. im Ofen knusprig backen, dabei einmal wenden.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen Karotten schälen, in ca. 2mm dünne, ca. 3-4cm lange Streifen schneiden oder mit Küchenreibe hobeln. Weißkohl waschen, in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen, Schale mit der feinen Seite der Küchenreibe reiben, Saft dazupressen. Alles beiseitestellen.



4. Fisch panieren

Eine große Pfanne mit 8EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, das Öl wird zum Ausbacken benötigt. Die Fischfilets von allen Seiten mit Mehl bestäuben und mit den Fingern durch den Backteig ziehen.



5. Fisch ausbacken

Die Filets nun in das heiße Öl geben und von allen Seiten einige Minuten goldbraun ausbacken, jedoch nicht verbrennen. Den Fisch für ca. 8Min. mit zu den Kartoffeln in den Ofen geben und nachziehen lassen bis er gar ist.



3. Backteig vorbereiten

Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und beiseitestellen. 100g Mehl mit 140ml kalten Wasser (wenn möglich Mineralwasser), 3TL Backpulver, Kurkuma und einer Prise Salz mithilfe eines Schneebesens zu einem glatten Teig verrühren, beiseitestellen.



6. Coleslaw mischen

Karotten, Kohl, Mayonnaise und Schmand vermengen, mit Zitronensaft und -abrieb, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Kartoffeln mit Salat und Fisch anrichten. Tipp: In England/Irland gibt man vor dem Servieren etwas Malzessig über die Kartoffeln.