



Fish 'n' Chips vegan

mit gebackenen Kartoffeln und Salat



30-40min



2 Personen

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! Mit gebackenen Kartoffelwedges, selbst gemachter Remoulade und einem frischen Salat an ihrer Seite sind die veganen Fischstäbchen jedenfalls ein echter Hit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kapern
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Gurke
- 1 Packung vegane Fischstäbchen ^{1,6}
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipps

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

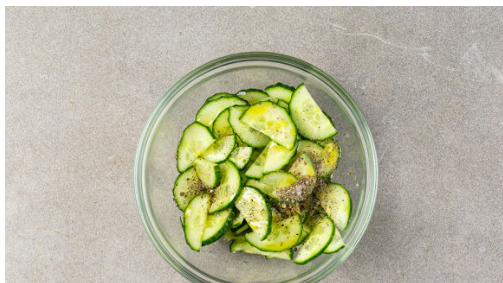
Nährwertangaben pro Portion

Energie 938kcal, Fett 67.1g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 16.4g



1. Kartoffeln backen

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.



4. Gurke vorbereiten

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.



2. Dip vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln. Die **andere Hälfte** in Streifen schneiden und ggf. in etwas Wasser einweichen, dadurch werden die **Zwiebeln** etwas milder. Die **Kapern** und die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden.



5. Fischstäbchen braten

Die **veganen Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 4–5Min. braten, bis die **Fischstäbchen** goldbraun und gar sind, dabei ab und an wenden.



3. Dip mischen

Für den **Dip** ca. $\frac{3}{4}$ der **Kräuter** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Kapern**, 4EL veganer Mayonnaise, je 1EL Pflanzenöl und Essig sowie 3–4EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Fischstäbchen** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Salat** mit den **Gurken samt Dressing** und den ggf. abgetropften **Zwiebelstreifen** vermengen. Die **Fischstäbchen** mit den **Kartoffeln**, dem **Salat** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.