



Fish 'n' Chips vegan

mit gebackenen Kartoffeln und Salat



30-40min



3-4 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!

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kapern
- 10g Dill & Petersilie
- 1 große Gurke
- 2 Packungen vegane Fischstäbchen ^{1,6}
- 200g gemischter Salat

- 8EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

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

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

Energie 862kcal, Fett 60.1g,
Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 15.8g



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 2EL Pflanzenöl und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



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



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.



Die **veganen Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis die **Fischstäbchen** goldbraun und gar sind, dabei ab und an wenden.



Für den **Dip** ca. **¾ der Kräuter** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Kapern**, 8EL veganer Mayonnaise, je 1½EL Pflanzenöl und Essig sowie 3–4EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.