



Fish 'n' Chips mit Karottenpommes

dazu Rotkohl-Slaw und Kapern-Dill-Dip



ca. 40min



2 Personen

Fish 'n' Chips ist das Vorzeigegericht der britischen Küche. Einst wurde das köstliche Duo in altes Zeitungspapier eingewickelt – eine sparsame Art, die Speise zu servieren und gleichzeitig überschüssiges Öl aufzusaugen. Unsere Variante besteht aus saftigem Seehechtfilet und Karottenpommes aus dem Ofen. Dazu gibt es einen würzigen Rotkohl-Slaw und einen cremigen Dip mit Kapern und Dill. Wir wünschen einen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 1 Stück Rotkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern
- 10g Dill
- 1 Becher saure Sahne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1½EL körniger Senf ⁵
- 1EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch mehr Dill verwenden.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 35.5g, Eiweiß 33.7g



1. Karottenpommes backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, in pommesartige, ca. 1cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Karottenpommes** im Backofen 15Min. backen.



4. Fisch backen

Den **Fisch** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Wenn die **Karottenpommes** 15Min. gebacken haben, das Blech mit dem **Fisch** über den **Karotten** platzieren und alles zusammen ca. 10Min. backen. Dann die **Karotten** aus dem Ofen nehmen und den **Fisch** weitere 3-5Min. backen, bis er goldbraun und gar ist.



2. Panade vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 1EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem Teller vermischen. 1 Ei mit einer Gabel auf einem zweiten Teller verquirlen. Die **½ des Paniermehls** auf einen dritten Teller geben.



5. Coleslaw zubereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden. Die **½ der Kapern** mit **1TL Zitronensaft** und 1½EL körnigem Senf in einem hohen Gefäß pürieren. 2EL Olivenöl zugeben und weiter pürieren, bis ein cremiges **Dressing** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Rotkohl** vermengen.



3. Fisch panieren

Den **Fisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und im **Paniermehl** wenden. Dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist und die **Panade** ggf. noch leicht andrücken.



6. Dip zubereiten

Die **½ des Dills** fein schneiden. Die **restlichen Kapern** grob hacken. Den **Dill**, die **Kapern**, die **saure Sahne** und **1TL Zitronensaft** zu einem **Dip** verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit den **Karottenpommes**, dem **Rotkohl-Slaw** und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.