

MARLEY SPOON



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

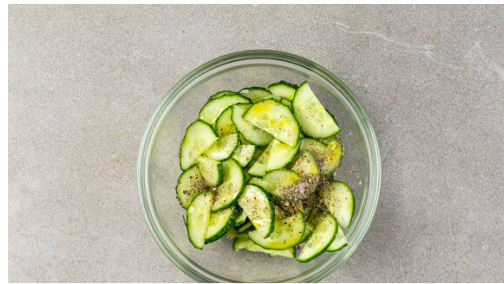
Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 60.2g, Kohlenhydrate 67.1g, 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 2EL Pflanzenöl und ½TL 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 1EL Pflanzenöl und Essig mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und 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 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.



3. Dip mischen

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.



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.