



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!

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

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Kochtipp

Allergene

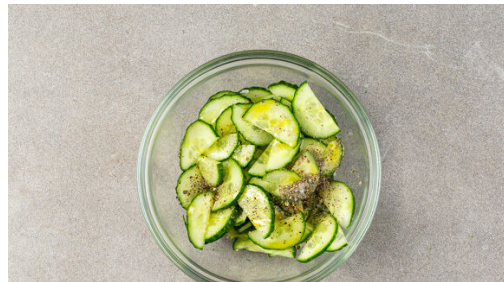
Nährwertangaben pro Portion

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 1 EL 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.