



## 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 <sup>1,2</sup>
- 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.

### Kochtipp

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

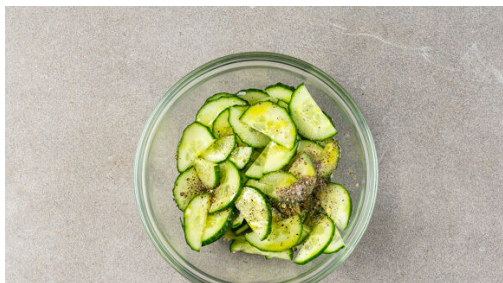
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 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 1 kräftigen Prise 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. **¾ 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.