



Fish 'n' Chips mit saftigem Kabeljau

dazu Kapern-Remoulade und Weißkohlsalat



30-40min



3-4 Personen

Sind die Pommes bei traditionellen Fish 'n' Chips nicht eigentlich immer viel zu labberig? Finden wir auch und servieren das Traditionsgesicht daher heute mit knusprigen Kartoffeln aus dem Ofen. Der saftige Kabeljau wird mit Backteig ummantelt und in der Pfanne ausgebacken, dazu gibt es eine feine Remoulade mit Kapern. Enjoy your meal!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Kapern
- 1 Weißkohl
- 1 Päckchen Backpulver

Was du zu Hause benötigst

- 160g Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Waage
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 39.6g



1. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fisch** mit kalten Wasser abspülen und trocken tupfen, dann in **10-12 gleich große Stücke** schneiden. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen und den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Mit 2-3EL Pflanzenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Kartoffelscheiben** mit Salz würzen und 18-20Min. im Ofen knusprig rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit die **Kartoffeln** gleichmäßig bräunen.



4. Salat zubereiten

Den **Weißkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit etwas Salz und Zucker kräftig verkneten. Dann mit je 1-2EL Pflanzenöl und Essig sowie **1-2EL Remoulade** vermengen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



5. Backteig anrühren

200ml kaltes Wasser mit dem **restlichen Senf** verrühren, dann 160g Mehl und **2TL Backpulver** untermischen und den **Teig** mit Salz würzen. **Tipp:** Wer den Messbecher sparen möchte, kann auch 200g Wasser abwiegen.



3. Remoulade zubereiten

Den **Joghurt** und die **Mayonnaise** mit der **1/2 des Senfs** verrühren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Kapern** fein hacken. Ca. **2/3 der Lauchzwiebeln** und die **Kapern** unterrühren und die **Remoulade** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Vorsicht**, die **Kapern** sind salzig, daher zunächst sparsam würzen und nach Bedarf nachwürzen.



6. Fisch ausbacken

In einer großen Pfanne 8-10EL Pflanzenöl stark erhitzen. Den **Fisch** durch den **Backteig** ziehen und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldgelb ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Fish 'n' Chips** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit der **Remoulade** servieren.