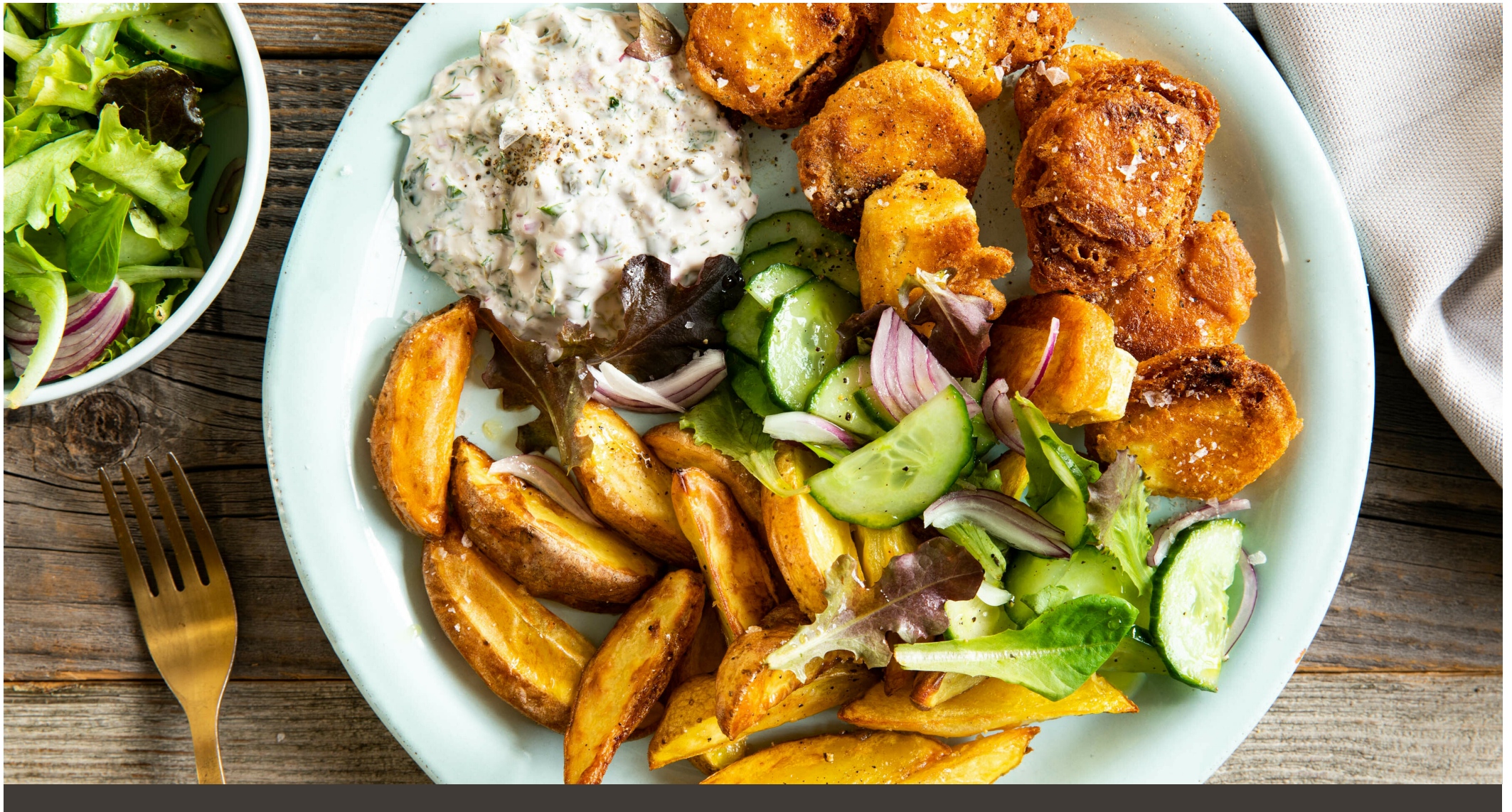




Fish 'n' Chips vegan aus Tofu

mit Kartoffelecken und Salat



ca. 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! Hier in der Testküche waren die in Miso-Backteig frittierten Tofuhäppchen mit gebackenen Kartoffelwedges, selbst gemachter Remoulade und frischem Salat jedenfalls ein echter Hit!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Kapern
- 10g Dill & Petersilie
- 1 große Gurke
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Backpulver
- 25g Misopaste ^{1,2}
- 100g gemischter Salat

- 150g Weizenmehl ¹
- 8EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Schaumkelle

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 956kcal, Fett 58.2g,
Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 24.3g



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 3 kräftigen Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



Den **Tofu** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Das **Backpulver** mit 150g Mehl vermengen, dann 120g kaltes Wasser, den **Knoblauch**, die **Misopaste** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren. Je nach Konsistenz ggf. mehr Wasser oder Mehl hinzufügen.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln. Die **andere Hälfte** in Streifen schneiden und ggf. in etwas Wasser einweichen. Die **Kapern** und die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. **¾ der Kräuter** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Kapern**, 8EL veganer Mayonnaise, je 1EL Pflanzenöl und Essig sowie 3-4EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



In einer großen Pfanne eine 1-2cm hohe Schicht Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Tofustücke** einzeln durch den **Teig** ziehen, sofort in das heiße Öl geben und 4-5Min. braten, dann wenden und weitere 4-5Min. braten, bis die **Nuggets** rundum goldbraun und knusprig sind.



Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Je 2EL Pflanzenöl und Essig mit ½TL Salz und je 1 kräftigen Prise Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und die **Gurken** untermengen.



Die **Nuggets** mit einer Schaumkelle aus dem heißen Öl heben, auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit den **Gurken samt Dressing** und den **Zwiebelstreifen** vermengen. Die **Nuggets** mit den **Kartoffelecken**, dem **Salat** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98e7c6b0160281a12fbadc337ff6b6c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ba9b47b7fe5cef14198dd1f193307f3_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**