



## Vegane Fish 'n' Chips aus Tofu

mit Kartoffelecken und Salat



ca. 30min



3 Portionen

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, Remoulade und frischem Salat jedenfalls ein echter Hit! Das Rezept ergibt 3 bzw. 6 Portionen.

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Kapern
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Gurke
- 2 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Backpulver
- 25g Misopaste <sup>2</sup>
- 100g gemischter Salat

- 120g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 5EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden. // Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

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

Energie 761kcal, Fett 43.3g,  
Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 22.7g



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 ½TL Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



**375g Tofu** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Das **Backpulver** mit 120g Mehl vermengen, dann 100g 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**, 5EL veganer Mayonnaise, je 1EL Pflanzenöl und Essig sowie 3-4EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



In einer mittelgroßen 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 2TL Pflanzenöl und Essig mit je 1 Prise Zucker und Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer 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](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)