



RS Fish 'n' Chips mit saftigem Kabeljau

dazu Kapern-Remoulade und Weißkohlsalat



30-40min



4 Portionen

Sind die Pommes bei traditionellen Fish 'n' Chips nicht eigentlich immer viel zu labberig? Finden wir auch und servieren das Traditionsgericht 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

- 4 MSC-Kabeljaufilets²
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Becher Joghurt⁴
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Kapern
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. Backpulver

Was du zu Hause benötigst

- 160g Weizenmehl³
- 6EL Mayonnaise¹
- 6EL Senf⁵
- Salz und 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

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). 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 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fisch** mit kaltem 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 2EL 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.



3. Remoulade zubereiten

Den **Joghurt** mit 6EL Mayonnaise und 3EL Senf 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.



4. Salat zubereiten

Den **Weißkohl** mit je ½TL Salz und Zucker kräftig verkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dann mit je 2EL Pflanzenöl und Essig sowie **3EL Remoulade** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Backteig anrühren

200ml kaltes Wasser mit 3EL Senf verrühren, dann 160g Mehl und **2TL Backpulver** unterrühren und den **Teig** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. **Tipp:** Wer den Messbecher sparen möchte, kann auch 200g Wasser abwiegen.



6. Fisch ausbacken

Eine mittelgroß Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und stark erhitzen. Den **Fisch** durch den **Backteig** ziehen und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. goldgelb ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Fish 'n' Chips** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit der **Remoulade** servieren.