

MARLEY SPOON



Marley Spoon's Fish'n Chips

mit Coleslaw



30-40min



2 Personen

Wir machen Fish und Chips wie in England! Coleslaw ist das britische Pendant zum deutschen Krautsalat und kann sich allemal sehen lassen. Mit Karotten und Zitrone verfeinert passt er super zu dem knusprig ausgebackenen Seelachs und den krossen Ofen-Pommes. Enjoy!

Was du von uns bekommst

- festkochende Kartoffeln
- Karotte
- Crème fraîche ⁷
- Seelachsfilet ohne Haut ⁴
- Weißkohl
- unbehandelte Zitrone
- Backpulver
- Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Kochtipp

Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 38.6g



1. Kartoffeln backen

Den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** samt Schale in fingerdicke Spalten schneiden. Mit 1EL Öl und etwas Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für ca. 20-30Min. im Ofen knusprig backen. Dabei einmal wenden.



4. Backteig vorbereiten

100g Mehl mit 150-200ml Wasser, 1TL **Backpulver** und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den **Fisch** trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und für den Moment beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen **Karotten** schälen, einmal quer halbieren und in dünne Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Oder einfach grob raspeln. **Weißkohl** vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann in möglichst feine Streifen schneiden. Die Schale der **Zitrone** abreiben und eine Hälfte der **Zitrone** in Spalten schneiden, die andere Hälfte auspressen.



5. Fisch panieren

Eine große Pfanne mit 6-8EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Nun die **Fischfilets** von allen Seiten mit Mehl bestäuben, etwas abklopfen, sodass überschüssiges Mehl abfällt. Die **Filets** durch den Backteig ziehen und abtropfen lassen.



3. Coleslaw mischen

Die **Mayonnaise** und **Crème fraîche** mit 1-2EL **Zitronensaft** und 1TL **Zitronenabrieb** sowie Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Hälfte der **Sauce** nun mit dem **Weißkohl** und den **Karottenstreifen** vermengen.



6. Fisch ausbacken

Nun die **Filets** in das heiße Öl geben und von allen Seiten ca. 2-3Min. goldbraun ausbacken. Den **Fisch** auf Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit den **Zitronenspalten**, dem **Krautsalat** und den **Kartoffeln** servieren. Tip: In Irland werden die Kartoffeln noch mit etwas Malzessig serviert.