



Fish 'n' Chips mit saftigem Kabeljau

dazu Kapern-Remoulade und Weißkohlsalat



30-40min



2 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

- 2 MSC-Kabeljaufilets ²
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Becher Joghurt ⁴
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Kapern
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. Backpulver

Was du zu Hause benötigst

- 80g Weizenmehl ³
- 3EL Mayonnaise ¹
- 3EL Senf ⁵
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 997kcal, Fett 56.8g,
Kohlenhydrate 81.4g, Eiweiß 36.9g



1. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, dann in **4-6 gleich große Stücke** schneiden. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen und den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Salat zubereiten

Den **Weißkohl** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker kräftig verkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dann mit je 1EL Pflanzenöl und Essig sowie **1½EL Remoulade** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Mit 1EL 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.



5. Backteig anrühren

100ml kaltes Wasser mit 1½EL Senf verrühren, dann 80g Mehl und **1TL Backpulver** unterrühren und den **Teig** mit 1 Prise Salz würzen.



3. Remoulade zubereiten

Den **Joghurt** mit 3EL Mayonnaise und 1½EL Senf verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Kapern** fein hacken. Ca. **⅔ 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

Eine mittelgroße 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** und dem **Weißkohlsalat** servieren.