



Vegane Fish 'n' Chips aus Tofu

mit Kartoffelecken und Salat



ca. 40min



6 Portionen

Um dieses Gericht zu feiern, muss man weder anglophil noch vegan sein, denn unsere pflanzliche Variante des Streetfood-Klassikers wird auch Fisch-Enthusiasten und Nicht-Briten schmecken, da sind wir uns sicher! Die in Miso-Backteig frittierten Tofuhäppchen mit gebackenen Kartoffelwedges, Remoulade und frischem Salat sind jedenfalls ein echter Hit! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. Kapern
- 10g Dill & Petersilie
- 1 große Gurke
- 3 Pck. Bio-Tofu ²
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Backpulver
- 300g Weizenmehl ¹
- 50g Misopaste ²
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 10EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden. // Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren



1. Kartoffeln backen

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 3EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Nuggets vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Das **Backpulver** mit **225g Mehl** vermengen, dann 180g 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.



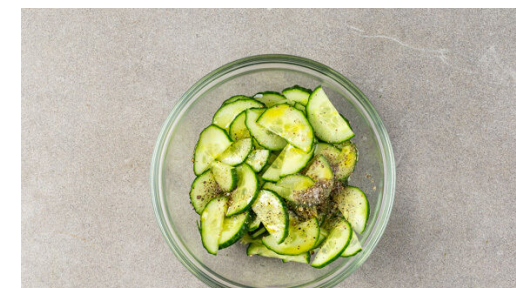
2. Dip zubereiten

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**, 10EL veganer Mayonnaise, je 2EL Pflanzenöl und Essig sowie 3-4EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Nuggets ausbacken

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. Je nach Größe der Pfanne in zwei Durchgängen arbeiten oder eine zweite Pfanne verwenden.



3. Gurke vorbereiten

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.



6. Anrichten und servieren

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.