



Fish 'n' Chips vegan aus Tofu

mit Kartoffelecken und Salat



ca. 40min



4 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, selbst gemachter Remoulade und frischem Salat jedenfalls ein echter Hit!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 150g Weizenmehl ¹
- 8EL 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 972kcal, Fett 60.5g,



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 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



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**, 8EL veganer Mayonnaise, je 1EL Pflanzenöl und Essig sowie 3-4EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



4. Nuggets vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Das **Backpulver** mit 150g Mehl vermengen, dann 120g 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.



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.



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.