



## Fish 'n' Chips vegan aus Tofu

mit Kartoffelecken und Salat



ca. 30min



2 Personen

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!



- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kapern
- 20g Petersilie & Dill
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

- 50-75g Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 1034kcal, Fett 69.4g,  
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 26.6g



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 2 kräftigen Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp  
auspressen und in 2-3cm große Würfel  
schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein  
reiben. 50-75g Mehl mit dem **Backpulver**  
mischen, dann 60g 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.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln. Die **andere Hälfte** in Streifen schneiden und ggf. in etwas Wasser einweichen. Die **Kapern** fein hacken. Die **Kräuter samt Stängeln** hacken. **3/4 der Kräuter** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Kapern**, der **Mayo**, je 1EL Pflanzenöl und Essig sowie 3-4EL Wasser verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.






In einer mittelgroßen 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.



Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Je 1 EL Olivenöl und Essig mit je 1 Prise Zucker und Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Gurken** untermengen.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**