



Fish 'n' Chips vegan aus Tofu

mit Kartoffelecken und Salat



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kapern
- 20g Petersilie & Dill
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 1 Gurke
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Packungen gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 100-150g Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- 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.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 896kcal, Fett 57.1g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 25.4g



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



4. Nuggets vorbereiten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. 100-150g Mehl mit dem **Backpulver** mischen, 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.



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** 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.



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.



3. Gurke vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Je 2EL Olivenöl und Essig mit 1/2TL 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.