MARLEY SPOON



Vegane Fish ‘n’ Chips aus Tofu

mit Kartoffelecken und Salat

ca. 30min 3 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 120g Weizenmehl [1]
- 5EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Nährwertangaben pro Portion



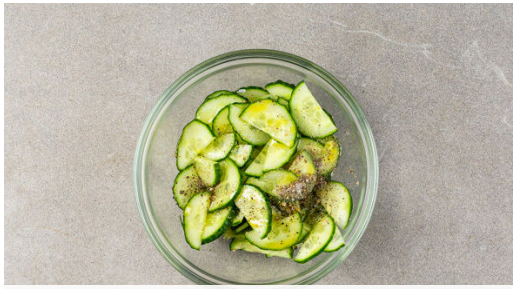
1. Kartoffeln backen

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 1EL 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**, 5EL 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 2TL Pflanzenöl und Essig mit je 1 Prise Zucker und Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer 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 120g Mehl vermengen, dann 100g 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 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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**