

Rezept

British Fish & Mushy Peas

Ein Rezept von British Fish & Mushy Peas, am 15.12.2025

Zutaten

60 g	Speisestärke	140 g	Mehl
2 TL	Backpulver	200 ml	eiskaltes Bier (z. B. Helles)
	Salz	4	Fischfilets (je ca. 180 g; z.B. Seelachs oder Kabeljau, auf MSC-Siegel achten)
	Pfeffer	1	Zwiebel
3 EL	Butter	250 g	TK-Erbsen
3 EL	Sahne		Salz
	Pfeffer	2 EL	Zitronensaft
2	Zitronen	1 l	neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Für den Fisch die Speisestärke mit 60 g Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Bier dazugießen und mit einem Schneebesen alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz würzen, zur Seite stellen und quellen lassen.
2. Für die Erbsen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem kleinen hohen Topf zerlassen und die Zwiebel darin 2 Min. andünsten. Die Erbsen und Sahne dazugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8 Min. kochen. Dann mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Abgedeckt warm halten. Die Zitronen in vier gleich große Stücke teilen.
3. In einem weiten, hohen Topf das Frittieröl auf 180° erhitzen. Um zu prüfen, ob das Öl heiß genug ist, den Stiel eines Holzkochlöffels hineinhalten. Wenn sich an dem Stiel sofort kleine Bläschen bilden, ist die Temperatur zum Frittieren richtig.
4. Das übrige Mehl in einen tiefen Teller geben. Den Fisch salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Fisch portionsweise durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und im Öl in jeweils 5 Min. goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf ein Backblech geben und im Ofen (Mitte) warm halten, bis alle Filets frittiert sind. Mit den Mushy Peas und Zitronenvierteln auf Teller anrichten und servieren.