

Rezept

Fish & Chips vom Blech

Ein Rezept von Fish & Chips vom Blech, am 03.05.2024

Zutaten

Für Chips und Fisch

1,2 kg mehligkochende Kartoffeln	7 EL Öl
Salz	8 EL Semmelbrösel
4 EL Dinkelmehl (Type 630)	Pfeffer
2 Eier (M)	400 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)
4 Zitronenspalten	

Für die Sauce

100 g Cornichons (Glas)	100 g vegane Mayonnaise
1 EL Cornichonsud (Glas)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal, 34 g F, 30 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, in Stifte schneiden und ca. 30 Min. in kaltes Wasser legen. Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Kartoffelstifte in ein Sieb abgießen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. In einer großen Schüssel mit 3 EL Öl und 1 Prise Salz vermischen. Die Kartoffeln dann nebeneinander in einer Lage auf einem Blech verteilen und im Ofen (unten) ca. 25 Min. backen. Danach einmal wenden.
2. Inzwischen Semmelbrösel und Mehl getrennt in zwei Schüsseln füllen, das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einer dritten Schüssel verquirlen. Den Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen und eventuell verbliebene Gräten entfernen. Dann in 4 Stücke schneiden.
3. Die Fischstücke zuerst im Mehl, dann in der Eimischung und zuletzt in den Bröseln wenden. Die Panade ca. 10 Min. antrocknen lassen, danach rundum dünn mit dem restlichen Öl (4 EL) bestreichen. Den Fisch auf das zweite Blech legen und zu den Kartoffeln in den Ofen (oben) schieben. Beides in ca. 20 Min. goldbraun backen.
4. Die Cornichons abtropfen lassen und fein hacken. Mit Mayonnaise und Cornichonsud verrühren und die Sauce mit Pfeffer würzen. Fisch und Kartoffeln auf vier Tellern anrichten. Mit Zitronenspalten und der Sauce servieren.