

# MARLEY SPOON



## Fish & Chips

mit zitronigem Aioli-Dip



30-40min



4 Personen

Hear, hear! Mit dem inoffiziellen Nationalgericht "Fish'n'Chips" reisen wir auf die britischen Inseln. Das Gericht gilt als typisches Street Food und wurde traditionell vor allem in Tüten aus altem Zeitungspapier verkauft. Ab dem 19. Jahrhundert wurde der sättigende Imbiss bei den Arbeitern beliebt, heute dient es gerne als Grundlage vor dem Club-Besuch.



## Was du von uns bekommst

- Joghurt 1% <sup>7</sup>
- Dill
- Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- Backpulver
- frisches Welsfilet <sup>4</sup>
- Kartoffelnetz
- Knoblauchzehe
- unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schneebesen
- Zitronenpresse

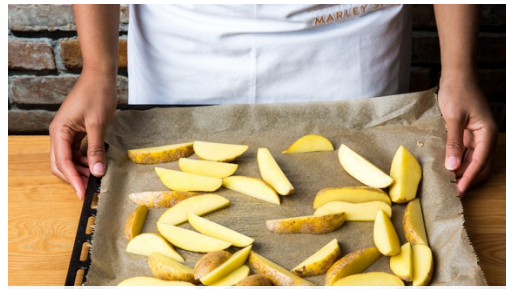
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 718.0kcal, Fett 32.3g, Eiweiß 37.8g, Kohlenhydrate 64.7g



**1. Kartoffeln backen**

Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Kartoffeln** gut waschen, dann der Länge nach achteln. **Kartoffeln** mit 1EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. **Kartoffeln** nun ca. 20-25Min. goldgelb backen.



**4. Panade vorbereiten**

200g Mehl und 300ml Wasser mit **2TL Backpulver** zu einem glatten Teig rühren, am besten geht das mit einem Schneebesen, es sollten keine Klümpchen vorhanden sein. **Teig** mit Salz und Pfeffer würzen.



**2. Gemüse vorbereiten**

**Dill** ohne harte Stiele grob hacken. **Knoblauch** schälen und pressen oder fein reiben. **Schale** der **Zitrone** abreiben und den **Saft** einer **halben Zitrone** auspressen, die andere **Hälfte** in Spalten schneiden.



**5. Fisch panieren**

**Fisch** mit einem scharfen Messer gegen die Faser in ca. 4cm. dicke Streifen schneiden. Dabei auf evtl. Gräten untersuchen und diese mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstreifen** erst in etwas Mehl wenden, dann in die **Panade** tauchen und kurz abtropfen lassen.



**3. Dip zubereiten**

Für den Dip den **Joghurt** mit **Mayonnaise**, **2TL Zitronenschale**, **Knoblauch** und **3/4 vom Dill** verrühren, dann mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Fisch braten**

Gleichzeitig eine große Pfanne 1cm hoch mit Öl auf mittelhoher Stufe erhitzen. Öl ist heiß, wenn sich beim Eintauchen eines Kochlöffels Bläschen bilden. **Fisch** direkt nach dem Panieren ins Öl geben, von allen Seiten 5-8Min. goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit **Röstkartoffeln**, **Zitronenspalten** und **Dip** servieren. Mit übrigem **Dill** garnieren.