

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%⁷
- Dill
- Mayonnaise^{3,10}
- Backpulver
- frisches Welsfilet⁴
- Kartoffelnetz
- Knoblauchzehe
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

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.