



# Fritten und Fischstäbchen mit verschiedenen Dips



## Zutaten

Menge	
8	tiefgekühlte Fischstäbchen
1 EL	Agavendicksaft
1 – 3	milde Habaneros
	Knoblauchpulver
100 ml	Gemüsefond
150 g	Wachsbrechbohnen
1 Handvoll	Zitronenmelisse
1	Kräuterseitling
250 g	tiefgekühlte Pommes
1 Dose	Kichererbsen
1 Handvoll	frischer Basilikum
2	rote Paprika
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Paprikapulver
2 EL	Öl
	Salz
2 TL	Pesto Rosso
	Zimt

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 2950 kJ, 705 kcal, 90,7 g Kohlenhydrate, 31,4 g Eiweiß, 30,1 g Fett, 74,6 mg Cholesterin, 12,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



## Zubereitung

Diese Fish and Chips mit zwei verschiedenen Dips und Kräuterseitlingen sind wirklich super easy gemacht! In unseren leckeren Paprika-Dip kommen Habaneros, Paprika und Kichererbsen. Unser Bohnen-Hummus besteht aus Wachsbrechbohnen, Kichererbsen, Pesto und frischer Zitronenmelisse. Beides passt wirklich perfekt zu unseren Fish and Chips und auch die angebratenen Kräuterseitlinge pimpen das Gericht nochmal so richtig auf! Probier's unbedingt aus, das Rezept ist wirklich super einfach!

### Step 1:

Zuerst heiß du den Backofen vor und bereitest die Pommes nach Packungsanweisung zu. Die fertigen Pommes mit Paprikapulver und Salz würzen.

### Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die beiden Dips vorbereiten. Dazu die Paprika entkernen und grob würfeln. Die Habanero ebenfalls grob würfen. Beides in einer beschichteten Pfanne mit einem 1 EL Öl für ca. 10 Minuten anschwitzen. Anschließend kannst du die Hitze etwas reduzieren und den Agavendicksaft hinzufügen. Alles miteinander vermengen und mit Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Gemüse mit dem Gemüsefond ablöschen und etwas einkochen lassen. Das Basilikum grob hacken. Anschließend kannst du alles miteinander pürieren und ein Viertel der Kichererbsen und das Basilikum untermengen.

### Step 3:

Für den Bohnen-Hummus pürierst du zwei Viertel der Kichererbsen zusammen mit den Bohnen und dem Pesto. Dann kannst du die Zitronenmelisse und etwas Zimt dazugeben und alles noch einmal kurz pürieren. Den Bohnen-Hummus noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restlichen Kichererbsen untermengen.

### Step 4:

Den Kräuterseitling kannst du der Länge nach in Streifen schneiden und mit dem restlichen Öl in einer Pfanne anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstäbchen in einer Pfanne nach Packungsanleitung zubereiten.

### Step 5:

Zum Schluss gibst du etwas von den Pommes, ein paar Fischstäbchen, ein paar Pilzscheiben und jeweils einen Klecks von den beiden Dips auf einen Teller und richtest alles gemeinsam an.

