



Kabeljau im Backteig mit selbstgemachten Fritten



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min. + 25 Min. Backzeit

pro Portion: 2900 kJ, 692 kcal, 73,3 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 28,5 g Fett, 112 mg Cholesterin, 3,56 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Fish and Chips sind nicht umsonst das absolute Lieblingsessen der Briten! Wir zeigen dir, wie du die leckeren Pommes und den frischen Backfisch ganz easy selber zubereiten kannst. Damit der Fisch außen besonders knusprig und innen besonders zart wird, frittieren wir ihn in einem leckeren Essig-Backteig. Einfach nur hammerlecker und echt schnell zubereitet. Probier's unbedingt mal aus! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dicke Pommes schneiden. Die Stifte mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in einer Schüssel mit 3 EL Öl und dem Paprikapulver mischen. Die Kartoffelstifte nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. backen. Die Kartoffeln nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Step 2:

Jetzt kannst du den Backteig vorbereiten. Dazu das Mehl, das Backpulver, 1 TL Salz, das Wasser, die Milch, das Ei und den Essig in eine Schüssel geben und alles miteinander zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig für 10 Minuten zum Quellen stehen lassen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du den Fisch vorbereiten. Dazu eventuelle Gräten ziehen und den Fisch in Portionen schneiden, salzen und pfeffern. Die Zitrone in Spalten schneiden. Dann kannst du das Öl in einem heißen hohen Topf erhitzen, bis Bläschen an einem Holzstiel hochsteigen. Den Fisch in den Backteig tauchen und in das heiße Öl legen und goldbraun ausbacken. Eventuell musst du den Fisch einmal wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Step 4:

Zum Schluss nimmst du die Kartoffeln aus dem Ofen, bestreust diese mit Salz und servierst alles mit dem Fisch sowie den Zitronenspalten.

Zutaten

Menge

1 Prise	Paprikapulver
600 g	helles Fischfilet z.B. Kabeljau
1,5 Liter	neutrales Pflanzenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
600 g	möglichst große, festkochende Kartoffeln
	Salz
3 EL	neutrales Pflanzenöl
1	Zitrone
200 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
1	Ei
2 EL	Essig
250 g	Mehl
1/2 TL	Backpulver
50 ml	Milch