



# Fish and chips

Zeit gesamt  
1h 5min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Backpulver	0.5 TL
Salz	
Bier	250 ml
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Speisestärke	1 EL
Sonnenblumenöl	2 EL
Eier	1 St.
Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Handrührgerät mit Schneebesen

1. In einer Schüssel 200 g Mehl, Backpulver und 1/2 TL Salz mischen. Nach und nach so viel Bier unterrühren, bis ein dickflüssiger, glatter Teig entsteht. Zugedeckt 30 Min. quellen lassen.
2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffel schälen, in Pommes schneiden, waschen und abtropfen. Auf einem Backblech mit Backpapier mit Speisestärke vermengen. Anschließend mit Öl vermengen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
3. Ei trennen und Eiweiß in einem hohen Gefäß mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen steif schlagen und unter den Teig ziehen. Fisch waschen und trocken tupfen. Auf einem Teller übriges Mehl mit Salz und Pfeffer würzen, Fischstücke darin gut wenden.
4. Fritteuse auf ca. 180 °C erhitzen. Alternativ kannst du einen Topf mit 1 l Sonnenblumenöl erhitzen. Fischstücke portionsweise durch den Teig ziehen und darin je nach Dicke 6–8 Min. knusprig und hell frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.
5. Chips aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit frittiertem Fisch servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Traditionell reichen die Briten dazu Erbsenpüree.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 620 kcal

---

Kohlenhydrate 91 g

---

Eiweiß 39 g

---

Ballaststoffe 5 g

---

Fette 6 g

---