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	
Frittieröl	1 L

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 Sonnenblumenöl 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 Bierteig heben. Fisch waschen und trocken tupfen. Auf einem Teller übriges Mehl mit Salz und Pfeffer würzen, Fischstücke darin gut wenden.

4. Frittieröl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf ca. 180 °C erhitzen. Fischstücke portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Fett 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	2830 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	256 g