

FISH AND CHIPS MIT MUSHY PEAS UND TARTARSAUCE

Vorbereitungszeit 30 Minuten | Kochzeit 5-8 Minute |

Leicht | 2 Portionen

Fish and Chips ist der Klassiker der britischen Küchen, den man wohl in der ganzen Welt kennt. Saftiger Fisch umgeben von einem knusprigen Teig und selbstgemachte Pommes, also Chips. Zugegeben, kein Diätessen. Aber man muss sich auch mal was gönnen. Dazu gibt es Mushy Peas (Erbsenpüree) und selbstgemachte Tartarsauce.

Schritt 01

Pommes Frites / Chips:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Streifen schneiden (etwa 0,5 bis 1 cm Breite). Je dicker man sie schneidet, umso länger müssen sie frittieren. Nach dem Schneiden die Pommes in kaltem Wasser wässern, um überflüssige Stärke zu entfernen. Tut man das nicht, kleben die Pommes beim Frittieren leicht aneinander. Die überschüssige Stärke ist auch nicht gut für das Öl. Nach dem Wässern die Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und mit einem Küchentuch oder Küchenpapier wieder gut trocknen. **Wasser das an den Kartoffeln haftet führt dazu, dass heißes Fett spritzt.** Wer keine Friteuse hat, der erhitzt das Öl in einem Topf oder auch [Wok*](#) auf 180 - 190 °C. Ein [Küchenthermometer*](#) kann dafür sehr hilfreich sein. Die Kartoffeln vorsichtig in das heiße Öl geben. Nicht zu viele auf einmal frittieren, da sonst die Temperatur des Öles zu stark absinkt. Für etwa 5-6 Minuten frittieren, bis sie sich kross anfühlen aber noch keine Farbe haben. Die Pommes mit einer [Schaumkelle*](#) auf ein Blech mit Küchenpapier geben, beiseite stellen und abkühlen lassen. Bevor die nächste Portion Kartoffel in das Öl kommt, sollte man es erst wieder auf Temperatur (180 °C) kommen lassen.

Knusprig und braun werden die Pommes erst, wenn sie das 2. mal frittiert werden.

Schritt 02

Mushy Peas:

Die Erbsen in kochendes Wasser geben und mit Salz und Zucker würzen. So lange kochen, bis sie weich sind. Das Wasser, bis auf einen kleinen Teil, abgießen. Die Butter dazugeben. Die Minze waschen und ebenfalls dazugeben. Mit einem Pürierstab kurz aufmixen. Es darf ruhig etwas stückig sein. Gegebenenfalls nochmal mit Salz und Zucker abschmecken. Fertig sind die Mushy Peas!

Schritt 03

Tartarsauce:

Für die Tartarsauce Mayonnaise mit dem Joghurt mischen. Ein hartgekochtes Ei klein hacken und dazugeben. Den Schnittlauch waschen, trocknen und klein schneiden. Ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig!

Ein Rezept für ganz einfache, selbstgemachte Mayonnaise ohne Ei findet ihr hier: [Backfisch mit selbstgemachter Remoulade](#)

Schritt 04

Backteig für Fish and Chips:

In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen. Mit einem Schneebesen die kalte Flüssigkeit einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Fisch portionieren, mit kaltem Wasser abwaschen und gut trocken tupfen. Mit Salz würzen und in das Mehl geben. Überschüssiges Mehl gut abschütteln. Dann in den Teig geben und mit einer dünnen Schicht überziehen. Sofort vorsichtig in das heiße Öl (180 °C) gleiten lassen. Je nach Dicke braucht der Fisch etwa 5-6 Minuten. Zwischendrin den Fisch wenden. Wenn er goldbraun und knusprig ist herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 05

Nach dem Fisch werden die Pommes das zweite mal frittiert. Dafür das Öl wieder auf 180 °C aufheizen und die Pommes frittieren, bis sie schön knusprig und goldbraun sind. Mit der Schaumkelle in eine Schüssel mit Küchenpapier geben und sofort mit Salz würzen. der 2. Durchgang dauert meistens nur etwa 2 Minuten.

Wer es ganz traditionell möchte, kann die Chips mit Malzessig servieren. Ich persönlich ziehe eine Zitronenspalte für den Fisch vor.

Guten Appetit!

"Fish and Chips" mit selbstgemachten Pommes / Backfisch

Tipps

Sollte man für mehr als 2 Portionen Fish and Chips vorbereiten, kann man den Fisch, während die Pommes frittieren, in den vorgeheizten Ofen bei etwa 80 °C geben, damit er warm bleibt. Am besten einen Kochlöffel zwischen in die Ofentür klemmen, damit Wasserdampf entweichen kann. Der würde den Fisch nämlich wieder etwas weich machen.

Das Öl kann man nach dem Frittieren abkühlen lassen, durch ein feines Sieb passieren und in eine Flasche füllen und 1-2 mal verwenden.

Zutaten

Rezept für 2 Personen:

- 400 g Kabeljaufilet

Frittierteig:

- 60 g Stärke (Mais, Kartoffel, Mondamin)
- 60 g Weizenmehl typ 550
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Backpulver
- 1 Messerspitze Kurkuma (optional)
- 60 g Bier (nach Geschmack)
- 60 g Sprudelwasser
- etwa 1 Liter Öl zum Frittieren (zum Beispiel Sonnenblumenöl, Rapsöl)

Pommes:

- etwa 600 g geschälte Kartoffeln (Fest- oder mehlig kochende, beides geht)

Tartarsauce:

- 150 g Mayonnaise
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 gekochtes Ei
- etwas Schnittlauch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mushy Peas:

- 200 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 20 g Butter

- 1 gute Prise Zucker
- Salz
- ein paar Blatt frische Minze

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.8 / 5. Anzahl der Bewertungen 85

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein Backbuch*](#)