

Fish & Chips an Sauerrahmsauce

Rezept von Meta Hildebrand



Fish & Chips an Sauerrahmsauce

Für 3 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 50 Minuten

Pro Person:

48 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiss, 43 g Fett; 720 kcal

Zutaten:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 4 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Teelöffel Kapern, fein
- 60 g Essiggurken
- 2 gekochte Eier
- 150 g Sauerrahm
- 50 g Mayonnaise
- 10 g Schnittlauch, gehackt
- 10 g Blattpetersilie, gehackt
- Zitronensaft
- 350 g Steinbuttfilet ohne Haut
- 1 Teelöffel Worcestersauce
- Tabasco
- 2 Esslöffel Mehl
- 1 Ei
- 70 g Paniermehl
- 1 l Frittieröl

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, in Schnitze schneiden und mit Rapsöl, Paprika, Curry, Salz und Pfeffer einreiben. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heissen Ofen bei 190 °C für 30–35 Minuten goldbraun backen, je nach Grösse der Schnitze.
2. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen, Kapern und Essiggurken hacken und dazugeben, Eier schälen und hacken, in die Schüssel geben. Sauerrahm, Mayonnaise, Schnittlauch und Petersilie dazugeben, vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Steinbutt trocken tupfen und in daumengrosse, lange Streifen schneiden, mit Worcestersauce, Tabasco, Salz und Pfeffer marinieren. Ei in eine Schale geben und mit einer Gabel verrühren. Mehl und Paniermehl jeweils in eine Schale geben, die Fischknusperli im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden, leicht andrücken und bereitstellen zum Frittieren.
4. In einem hohen Topf das Frittieröl erhitzen und die Fischknusperli darin goldig ausbacken. Auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen. Zusammen mit den Kartoffeln und der Sauce servieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.