



# FISH & CHIPS

mit Salat nach Ceasar-Art und würzigem Dip



## HELLO ALASKA-SEELACHS

Der Alaska-Seelachs gehört zur Familie der Dorsche. Er ist weltweit einer der am häufigsten gefangenen Fische, da sein milder Geschmack beliebt ist.



-  Alaska-Seelachs
-  Kartoffeln
-  Backteigmischung
-  Mayonnaise
-  mittelscharfer Senf
-  Salatherz
-  Hartkäse ital. Art
-  Zitrone
-  Gewürzmischung "Kartoffelknaller"
-  Joghurt

 30 Minuten  Stufe 2

 Neuentdeckung  Zeit sparen

 Tag 1-2 kochen

Wieso nur einen Klassiker auf Deinen Teller bringen? Das haben sich unsere Köche auch gedacht und darum zum bekannten englischen Gericht „Fish & Chips“ den uramerikanischen Salatklassiker „Caesar Salad“ in leicht abgewandelter Form als Beilage kombiniert. Das unkomplizierte Gericht hast Du in Windeseile zubereitet und auf den Tisch gebracht. Finger zum Essen benutzen und hinterher ablecken ist absolut erlaubt, guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit **Gewürzmischung**, **Olivenöl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und im Backofen für 20 – 25 Min. backen.



## 2 SALAT VORBEREITEN

**Zitrone** längs vierteln.  
**Hartkäse** in eine große Schüssel reiben. Zum **Hartkäse** 1 [1½|2] EL **Zitronensaft**, die **Hälfte** vom **Senf**, die **Hälfte** der **Mayonnaise**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** geben und zu einem **Dressing** verrühren.  
**Salatherz** in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichem **Senf** und **Mayonnaise** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 BACKTEIG VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Backteigmischung** mit **Wasser\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem glatten **Teig** verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Am besten geht das mit einem Schneebesen.

★ **TIPP:** Statt Wasser kannst Du auch Bier oder Weißwein nehmen!



## 4 FISCH PORTIONIEREN

In eine große Pfanne **Öl\*** füllen, sodass es 1 cm hoch steht und bei mittlerer Hitze erwärmen.

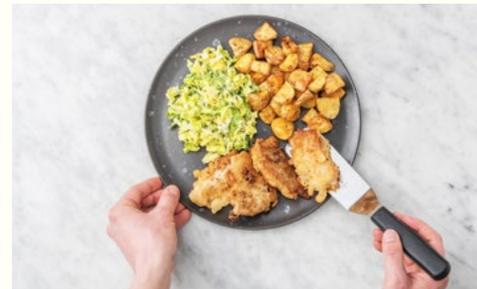
**Alaska-Seelachs** in 8 [12|16] gleich große Teile schneiden und etwas **salzen\*** und **pfeffern\***.



## 5 FISCH AUSBACKEN

**Seelachsstücke** durch den **Backteig** ziehen, sehr vorsichtig ins heiße **Öl\*** (**Vorsicht: heiß!**) geben und je Seite 5 – 6 Min. ausbacken. Anschließend auf **Küchenpapier** legen und abtropfen lassen.

★ **TIPP:** Achte darauf, die Pfanne maximal zur Hälfte mit Öl zu füllen, da es beim Frittieren hochsteigt.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelviertel** aus dem Backofen nehmen.

**Salatstreifen** mit dem **Dressing** verrühren.

**Fish & Chips** auf Teller verteilen, mit **Salat**, **Zitronenspalten** und **Dip** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
Gewürzmischung "Kartoffelknaller" 15)	2 g	3 g ☉	4 g
Zitrone ES	1	2 (klein)	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	30 g ☉	40 g
mittelscharfer Senf 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Mayonnaise 3) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	150 g	200 g
Backteigmischung 1) 15)	100 g	150 g ☉	200 g
Alaska-Seelachs	250 g	375 g	500 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
kaltes Wasser*	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	ca. 100 ml	ca. 150 ml	ca. 200 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	420 kJ/101 kcal	2895 kJ/692 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	81 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Ei, Soja, Milch, Schalenfrüchten, Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 72 023 20 78 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!