



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.



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***.



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.



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.



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!



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!