



# Frittierte fisch mit pommes und erbsenpüree

IN A SIMPLE HOMEMADE BEER BATTER

**SERVES: 4** **COOKS IN: 55 MINUTES** **DIFFICULTY: NOT TOO TRICKY**

## Ingredients

4 PORTIONEN

knapp 1kg Kartoffeln, geschält und in Stäbchen geschnitten

Sonnenblumenöl zum Frittieren

1½ TL Meersalz

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250g weißes Fischfilet ohne Gräten

225g Mehl, plus mehr zum Bestäuben

etwa 300ml kaltes Bier

3 gehäufte TL Backpulver

FÜR DAS ERBSENPÜREE

1 Stück Butter

4 Hand voll enthülste Erbsen

1 kleine Hand voll frische Minze, die Blätter abgezupft und gehackt

1 kräftiger Spritzer Zitronensaft

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Method

1. Wirklich gute »fish and chips« bekommt man heutzutage nicht einmal mehr in England überall. Darum verrate ich Ihnen mein Rezept. Mehr als vier Personen sollten Sie aber nicht bekochen wollen, wenn Sie nicht eine wirklich große Fritteuse besitzen, sonst ist der Aufwand doch zu groß. Reichen Sie Essiggurken und eingelegte Zwiebeln dazu (wenn Sie an dem Abend niemandem mehr zu nahe kommen wollen) sowie ein paar eingelegte Chilischoten. In England besprenkelt man den Fisch mit Malzessig, als Alternative empfiehlt sich Obstessig. Und Ketchup bitte nur vom Feinsten!

2. Für das Erbsenpüree die Butter, die Erbsen und die Minze in einem Topf zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Den Zitronensaft dazugeben, salzen und pfeffern. Pürieren Sie die Erbsen in der Küchenmaschine oder zerstampfen Sie sie von Hand. Das weiche Püree ergibt den perfekten Fisch-Dip. Warm halten.

Die Kartoffelstäbchen 4–5 Minuten in Salzwasser vorkochen, sie sollen zwar weich, aber noch gut in Form sein. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen, bis sie richtig trocken sind. In einer Fritteuse (oder einer sehr tiefen Pfanne) reichlich Sonnenblumenöl auf 190°C erhitzen.

Inzwischen das Salz mit dem Pfeffer mischen und die Fischfilets auf beiden Seiten damit einreiben. Dadurch wird dem Fisch Wasser entzogen und er gerät »fleischiger«. Mit einem Schneebesen das Mehl, das Bier und das Backpulver glatt rühren, der Ausbackteig sollte die Konsistenz von halb steifer Sahne haben. Die Fischfilets einzeln in Mehl wenden, in den Teig tauchen (überschüssigen Teig abtropfen lassen) und vorsichtig, um keine Fettspritzer abzubekommen, in das heiße Öl gleiten lassen. Wie viele Filets Sie auf einmal frittieren können, hängt von der Größe Ihrer Fritteuse

oder Pfanne ab. Etwa 4 Minuten frittieren, der Backteig sollte goldbraun und knusprig sein. Auf einem Backblech bei 160–180°C im Ofen warm stellen, so bleibt der Teigmantel schön kross. Die Kartoffelstäbchen im selben Öl bei 180°C frittieren, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, salzen und mit dem Fisch und dem Erbsenpüree servieren.

NUTRITION PER SERVING

Calories	Fat	Saturates	Protein	Carbs	Sugars	Salt	Fibre
779	32g	5.9g	34.8g	89.6g	4.6g	2.8g	6.1g
39%	46%	30%	70%	34%	5%	47%	-

OF AN ADULT'S REFERENCE INTAKE