

## Fish & Chips

Zutaten für 4-6 Portionen:

250 g Weizenmehl Type 405
300-350 g Wasser
3 ½ TI Backpulver
1 kg kleine bis mittlere vorwiegend festkochend Kartoffeln
600 g Fischfilet ohne Haut z.B. Kabeljau
Öl zum Ausbacken
Salz, schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

1. Mehl, 1 TI Salz und Wasser verrühren, kalt stellen.  
Das Backpulver erst unmittelbar vor dem Gebrauch unterrühren.
2. Kartoffeln gründlich waschen und längs in schmale Schnitze (Zwölfstel) schneiden.
3. Öl auf 130 °C erhitzen.  
Kartoffelschnitze portionsweise ca. 5 Minuten garen, bis sie weich, jedoch noch nicht gebräunt sind.  
Aus dem Öl heben und auf einem Sieb abtropfen lassen.
4. Fischfilet in 3 cm breite Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.  
Durch den Backteig ziehen, herausheben und etwas von dem Teig ablaufen lassen.  
Portionsweise im ca. 170° C heißen Fett goldbraun ausbacken.
5. Aus dem Öl heben und auf Küchenkrepp entfetten, kurz warm stellen.
6. Das Öl evtl. passieren.
7. Die vorgegarten Kartoffeln in den heißen Öl portionsweise goldbraun und knusprig frittieren.
8. Aus dem Öl heben, abtropfen lassen und salzen.
9. Fish & Chips mit Salat servieren.

## Fish & Chips (Tempurateig)

Zutaten für 4-6 Portionen:

125 g Weizenmehl Type 405
125 g Maisstärke z.B. Mondamin
1 El Backpulver
warmes Wasser (etwa 40-50° C)
1 kg kleine bis mittlere vorwiegend festkochend Kartoffeln
600 g Fischfilet ohne Haut z.B. Kabeljau
Öl zum Ausbacken
Salz, schwarzen Pfeffer

### Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen und längs in schmale Schnitze (Zwölfstel) schneiden.
2. Öl auf 130 °C erhitzen.  
Kartoffelschnitze portionsweise ca. 5 Minuten garen, bis sie weich, jedoch noch nicht gebräunt sind.  
Aus dem Öl heben und auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Fischfilet in 3 cm breite Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
4. Mehl, Stärke und Backpulver gründlich vermengen.  
Das Pulver mit warmen Wasser zu einem dickflüssigen, schaumigen Teig verrühren.  
**Der Teig lässt sich nur etwa 3 Minuten lang verwenden.**  
**Also nur das Pulver vorbereiten und das Wasser erst kurz vor dem Gebrauch zugeben.**
5. Fischstücke durch den Backteig ziehen.  
Herausheben, etwas von dem Teig ablaufen lassen und portionsweise im ca. 170° C heißen Fett goldbraun ausbacken.
6. Aus dem Öl heben und auf Küchenkrepp entfetten, kurz warm stellen.
7. Das Öl evtl. passieren.
8. Die vorgegarten Kartoffeln in den heißen Öl portionsweise goldbraun und knusprig frittieren.
9. Aus dem Öl heben, abtropfen lassen und salzen.  
Fish & Chips mit Salat servieren.

## Gebackenes Fischfilet - Backteig

Zutaten für 4-6 Portionen:

250 g Weizenmehl Type 405
250 g Wein oder Bier oder Milch
1 Ei Öl
1 Eigelb
2 Eiklar
Salz

### Zubereitung:

1. Mehl mit der Flüssigkeit glatt rühren.
2. Eigelb und Öl unterrühren, 20 Minuten quellen lassen.
3. **Erst kurz vor dem Gebrauch!**  
Eiklar mit Salz zu einem cremigen Eischnee schlagen.  
**Um möglichst viel Luft einarbeiten zu können, nur auf mittlerer Stufe statt auf höchster Stufe schlagen, dafür etwas länger bearbeiten.**
4. Den Eischnee unter den Teig heben.

### Verwendung:

**Obst/Blüten/Gemüse:** Äpfel, Ananas, Birne/Holunderblüten/Blumenkohl

**Fisch/Fleisch:** Fischfilet, Garnelen, Calamari, Muscheln/Geflügelbrust

5. Das entsprechend vorbereitete Produkt in den Teig tauchen.  
Herausheben  
Etwas von dem Teig ablaufen lassen und im ca. 170° C heißen Fett goldbraun ausbacken.
6. Auf Küchenkrepp abtropfen.