

# MARLEY SPOON



## Fish 'n' Chips mit Karottenpommes

dazu Rotkohl-Slaw und Kapern-Dill-Dip



ca. 40min



2 personen

Fish 'n' Chips ist das Vorzeigegericht der britischen Küche. Einst wurde das köstliche Duo in altes Zeitungspapier eingewickelt - eine sparsame Art, die Speise zu servieren und gleichzeitig überschüssiges Öl aufzusaugen. Unsere Variante besteht aus saftigem Seehechtfilet und Karottenpommes aus dem Ofen. Dazu gibt es einen würzigen Rotkohl-Slaw und einen cremigen Dip mit Kapern und Dill. Wir wünschen einen guten Appetit!

## Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1x MSC-heekfilets <sup>2</sup>
- 50g panko <sup>3</sup>
- 1 stuk rode kool
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse dille
- 1 beker zure room <sup>4</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- ei <sup>1</sup>
- 1½el grove mosterd <sup>5</sup>
- 1el bloem <sup>3</sup>
- peper en zout
- 45ml olijfolie

## Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- staafmixer met beker
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Kooktip

Wer mag, kann auch mehr Dill verwenden.

## Allergenen

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4), Mosterd (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 616kcal, vet 36.5g, koolhydraten 35.5g, eiwit 33.7g



### 1. Karottenpommes backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, in pommesartige, ca. 1cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Karottenpommes** im Backofen 15Min. backen.



### 4. Fisch backen

Den **Fisch** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Wenn die **Karottenpommes** 15Min. gebacken haben, das Blech mit dem **Fisch** über den **Karotten** platzieren und alles zusammen ca. 10Min. backen. Dann die **Karotten** aus dem Ofen nehmen und den **Fisch** weitere 3-5Min. backen, bis er goldbraun und gar ist.



### 2. Panade vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 1EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem Teller vermischen. 1 Ei mit einer Gabel auf einem zweiten Teller verquirlen. Die **½ des Paniermehls** auf einen dritten Teller geben.



### 5. Coleslaw zubereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden. Die **½ der Kapern** mit **1TL Zitronensaft** und **1½EL körnigem Senf** in einem hohen Gefäß pürieren. 2EL Olivenöl zugeben und weiter pürieren, bis ein cremiges **Dressing** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Rotkohl** vermengen.



### 3. Fisch panieren

Den **Fisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und im **Paniermehl** wenden. Dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist und die **Panade** ggf. noch leicht andrücken.



### 6. Dip zubereiten

Die **½ des Dills** fein schneiden. Die **restlichen Kapern** grob hacken. Den **Dill**, die **Kapern**, die **saure Sahne** und **1TL Zitronensaft** zu einem **Dip** verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit den **Karottenpommes**, dem **Rotkohl-Slaw** und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.