

MARLEY SPOON



Fish 'n' Chips vegan

mit gebackenen Kartoffeln und Salat



30-40min



2 personen

Um dieses Gericht zu feiern, muss man weder anglophil noch zwingend vegan sein, denn unsere pflanzliche Variante des Streetfood-Klassikers wird auch Fisch-Enthusiasten und Nicht-Briten schmecken, da sind wir uns sicher! Mit gebackenen Kartoffelwedges, selbst gemachter Remoulade und einem frischen Salat an ihrer Seite sind die veganen Fischstäbchen jedenfalls ein echter Hit!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 rode ui
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 komkommer
- 1x vegan vissticks 1,6
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 4el vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- 70ml plantaardige olie
- 25ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 938kcal, vet 67.1g, koolhydraten 66.0g, eiwit 16.4g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Gurke vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Je 2TL Pflanzenöl und Essig mit je 1 Prise Zucker und Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Gurken** untermengen.



2. Dip vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln. Die **andere Hälfte** in Streifen schneiden und ggf. in etwas Wasser einweichen, dadurch werden die **Zwiebeln** etwas milder. Die **Kapern** und die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden.



5. Fischstäbchen braten

Die **veganen Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis die **Fischstäbchen** goldbraun und gar sind, dabei ab und an wenden.



3. Dip mischen

Für den **Dip** ca. $\frac{3}{4}$ der **Kräuter** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Kapern**, 4EL veganer Mayonnaise, je 1EL Pflanzenöl und Essig sowie 3-4EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Fischstäbchen** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Salat** mit den **Gurken samt Dressing** und den ggf. abgetropften **Zwiebelstreifen** vermengen. Die **Fischstäbchen** mit den **Kartoffeln**, dem **Salat** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.