

Hier und heute



Fish and Chips

Passend zum EM-Achtelfinale Deutschland gegen England serviert unser Koch und Fußballfan Lars Middendorf das heimliche Nationalgericht der Briten: Fish and Chips. Saftiges Fischfilet in knusprigem Bierteig, selbstgemachte Pommes und Erbsenpüree. Enjoy your meal!

Fish and Chips mit Erbsen-Minzpüree

Das Rezept

(für vier Personen)

Zutaten für „Fish“

- 600 g Fischfilet (Seelachs, Schellfisch oder Kabeljau)
- 375 g Bier (Pils oder Lager)
- 300 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl

Zubereitung

Das Bier in eine Schüssel geben. Mehl und Backpulver hinzufügen und kräftig rühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind.

Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einem Topf auf ca. 175-180°C erhitzen. Nun den Fisch durch den Teig ziehen und dann direkt in das heiße Fett geben.

Den Fisch für ca. vier bis fünf Minuten goldgelb frittieren, danach aus dem Fett nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann im vorgeheizten Ofen bei 160°C warmhalten.

Währenddessen die „Chips“ frittieren.

Zutaten „Chip“

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Salz
- Sonnenblumenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in möglichst gleichmäßige Stäbchen von ca. zwei Zentimetern Breite und sechs Zentimetern Länge schneiden. Die Kartoffelstäbchen in einem Topf mit kochendem Salzwasser für vier Minuten blanchieren.

Wichtig: Sie sollen nur vorgaren, erst beim Frittieren garen sie zu Ende.

Nach Ablauf der Zeit die Stäbchen aus dem Wasser nehmen und gründlich trockentupfen.

Tipp: Das Trocknen ist wichtig, damit das Fett nicht spritzt.

In einem hohen Topf Sonnenblumenöl auf 175° C erhitzen. Die Stäbchen ins heiße Fett geben und goldgelb ausbacken.

Dann aus dem Öl nehmen, kurz abtropfen lassen und salzen.

Die heißen Chips zusammen mit dem Fisch servieren.

Hier und heute



Erbsen-Minzpüree (Mushy Peas)

- 2 EL Butter
- 400 g Erbsen, aufgetaute TK-Erbsen oder rohe, frisch gepalzte Erbsen
- Eine gute Handvoll frische Minze
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Erbsen hinzugeben und bei geschlossenem Deckel für fünf Minuten leicht köcheln. Währenddessen die Minze fein hacken.

Nach den fünf Minuten die Minze zu den Erbsen geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Erbsen mit einem Kartoffelstampfer oder mit dem Mixer zu Püree verarbeiten. Mit Zitronensaft abschmecken und servieren.

Selbstgemachte Mayonnaise

- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Weißweinessig
- 150ml Sonnenblumenöl

Zubereitung

Zunächst Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer und den Essig in ein hohes Gefäß geben. Nach und nach das Öl hinzugeben und mit einem Pürierstab untermixen. So die Mayonnaise „hochziehen“. Zum Schluss nochmals abschmecken und als Dip servieren.

Enjoy your meal!