



Fish and Chips

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 2 Portionen)

- › 300 g Tiefkühlpolardorsch (4 Stück)
- › Zitronensaft und Salz zum Marinieren
- › ca. 1 TL Maisstärke

Backteig

- › 1 Hühnerei
- › 100 ml alkoholfreies Malzbier
- › 70 g Weizenmehl
- › 7 g Maisstärke

- › 1 Prise Salz und 1 Prise Backpulver
- › 1 Teelöffel MCT-Öl 77 %ig

Chips

- › 200g Kartoffeln (Heißluftfritteuse)

TIPP:

In der Rezeptsammlung finden Sie auch eine geeignete Remouladensoße zum Dippen. Sie können auch aus fettarmem Joghurt eine Sour Cream zubereiten.

Zubereitung

Den tiefgekühlten Fisch antauen lassen und mit Zitronensaft und Salz marinieren. Die Kartoffeln schälen und in 8 x 8 mm große Stifte schneiden. In der Heißluftfritteuse bei 180 Grad 20 Minuten frittieren, dabei zwischendurch 1–2 x wenden. Nach der Garzeit im Backofen bei 120 Grad auf einem Backblech warmhalten. In der Zwischenzeit den Backteig zubereiten in dem alle Zutaten gemischt werden. Der Backteig sollte eher dick sein, damit er gut auf dem Fisch haften kann. Den Fisch mit Maisstärke bestreuen und in den Backteig tunken. In der Heißluftfritteuse für 8 Minuten bei 180 Grad backen, danach wenden und nochmals 8 Minuten backen. Wenn der Backteig auf dem Gitter der Fritteuse anhaftet, einfach nach dem Wenden nochmal Backteig auf die Oberseite streichen. Fish und Chips frisch servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte je Portion:		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
50 g	2 g	6,7 g

* 4,7 g Langkettige Fettsäuren (=10 % der Energie)

Zuckerbarometer

