

Fish und Chips

Zutaten:

1 Barschfilet (ca.300g)

Für den Tempura-Teig:

100 g Weizen-Mehl (Typ 550) 100 g Speisestärke ca.300 - 400 ml Eis-Wasser

Für die Pommes:

400 g festk. Kartoffeln 2 l Traubenkernöl 1 Zitrone

Salz

Barschfilet auf Gräten kontrollieren und evtl. vorhandene Gräten mit der Grätenpinzette entfernen oder ausschneiden. Filet in Sticks bzw. Happen schneiden.

Kartoffeln schälen und in kaltem Wasser zwischenlagern, anschließend längs in schmale Ecken schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann in kaltem Wasser abschrecken und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen bzw. abtupfen.

Parallel in einer hohen Pfanne 2 L Traubenkernöl (oder Bratöl) erhitzen. Darin die Kartoffelecken kross ausbacken. Anschließend auf Küchentrepp gebe, um das überschüssige Fett aufzusaugen und salzen.

Parallel dazu: In einer Schale Mehl und Stärke mischen, dann unter Rühren mit einem Schneebesen nach und nach das Eiswasser einarbeiten und glattrühren.

Nur so viel Wasser zugießen, bis der Teig beim Rühren eine zähflüssige Konsistenz entwickelt. Die Fischhappen salzen und dann nach und nach durch den kalten Teig ziehen und in der gleichen Pfanne mit dem Traubenkernöl kross ausbacken, dabei sollte der Teig aber kaum Farbe annehmen. Fisch danach auch auf Küchentrepp geben, mit Salz bestreuen und anschließend auf Tellern mit Zitronenecken und den Pommes anrichten.

Björn Freitag am 04. April 2020