

# Great, Britain!

Kein Englandbesuch ohne **FISH & CHIPS!** Wie Sie das Traditionsgericht auch zu Hause zubereiten, zeigt uns hier unsere Köchin. Feel free: Der Knusperspaß schmeckt heiß aus der Tüte oder vom Teller!

REZEPT BRIGITTE BERGHAMMER-HUNGER FOTOS VIVI D'ANGELO



DAS PERFEKTE  
GERICHT  
FÜR EINSTEIGER

## Unsere Köchin gibt Tipps für knusprige Pommes frites und krossen Fisch

„ Das Rezept für die Pommes ist zwar etwas aufwendig, sie schmecken dafür aber besonders lecker. Ich lege die Kartoffeln nach dem Schälen und Kleinschneiden in Eiswasser, dadurch wird die Stärke gebunden. Und nach dem sorgfältigen Abtrocknen der Kartoffelstäbchen vermenge ich sie ganz gründlich mit Speisestärke, sodass jedes einzelne gut ummantelt ist.

Aus Sparsamkeits- und Nachhaltigkeitsgründen frittiere ich erst den Fisch und dann

die Pommes im selben Öl – ich nehme Rapsöl. Und dieses Öl verwende ich anschließend weiter. Ich gieße es einmal durch einen Papierfilter und brate darin Fisch und Meeresfrüchte, aber auch Champignons und sogar Bratkartoffeln. **Die Reste entsorge ich in einem Schraubglas im Restmüll.**

Beim Fisch nehme ich gern Kabeljau oder Barsch – sie haben schön festes, weißes Fleisch. Für die bayerische Note verwende ich ein Helles Lager im Backteig. ▶

“





# Fish & Chips

SCHWIERIGKEITSGRAD mittelschwer

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus bis zu 12 Stunden zum Wässern der Kartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

## POMMES FRITES (CHIPS)

1,5 kg mehlig kochende geschälte Kartoffeln, Eiswürfel, 2–3 EL Maisstärke, Rapsöl zum Frittieren (0,5–0,7 l)

## BACKTEIG UND FISCH

2 TL Meersalz, 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 600 g weißes Fischfilet ohne Gräten (z.B. Kabeljau oder Barsch), 225 g Mehl plus etwas Mehl zum Bestäuben, 3 gehäufte TL Backpulver, 250 ml kaltes Bier, 50 ml Malzessig, 1 Ei, 1 Eiweiß

**1 Für die Pommes frites** die Kartoffeln in 0,5 cm dicke Stäbchen schneiden und diese so lange unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das ablaufende Wasser vollständig klar ist.

**2 Eine Schüssel** mit sehr kaltem Wasser und Eiswürfel füllen, die rohen Pommes hineingeben. Sie müssen mit dem Eiswasser bedeckt sein, mindestens 30 Minuten, maximal 12 Stunden in den Kühlschrank stellen und wässern.

**3 Das Wasser abgießen**, die Pommes auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten und gründlich abtrocknen. In eine Schüssel geben und gut mit der Maisstärke vermengen.

**4 Pommes auf einem Backblech** mit Rost verteilen, etwa 20 Minuten ruhen lassen, bis sich ein weißer Überzug auf den Pommes bildet.

**5 Für den Backteig** Meersalz und Pfeffer mischen und die Fischfilets auf beiden Seiten damit einreiben. Dadurch wird dem Fisch Wasser entzogen und er gerät „fleischiger“.

**6 Mit einem Schneebesen** Mehl und Backpulver mit Bier und Malzessig glatt rühren.

**7 Das Ei und das Eiweiß** schaumig schlagen und unter die Mehl-Bier-Masse rühren: Es soll die Konsistenz von angeschlagener Sahne haben. In einer Fritteuse (oder einem Topf) reichlich Rapsöl (15 cm hoch Öl einfüllen) auf 165 Grad (Küchenthermometer) erhitzen.

**8 Die Fischfilets einzeln** in Mehl wenden, in den Teig tauchen und den überschüssigen Teig abtropfen lassen. Vorsichtig (Achtung: Fettspritzer!) ins heiße Öl gleiten lassen.

**9 Wie viele Filets** Sie auf einmal frittieren können, hängt von der Größe der Fritteuse oder des Topfs ab. Etwa 4 Minuten frittieren, der Teig sollte goldbraun und knusprig sein. Dann Filets aus dem Fett heben.

**10 Filets auf einem Backblech** bei 150 Grad im Ofen warm stellen, so bleibt der Teigmantel schön kross.

**11 Ein Backblech mit Küchenpapier** auslegen und zum Abtropfen der Pommes bereitstellen. Die Kartoffelstäbchen im selben Öl bei 165 Grad 6 Minuten portionsweise frittieren, bis sie goldgelb sind.

**12 Pommes auf Küchenpapier** kurz abtropfen lassen. Das Öl auf 180 Grad erhitzen und die Pommes nochmals portionsweise frittieren, abtropfen lassen, salzen. Mit dem Fisch anrichten. **Nach Belieben Mayonnaise? (Foto vorne) dazu reichen.**

*Brigitte Berghammer-Hunger kocht im Familienbetrieb „Gasthaus Am Ödenturm“ in Chammünster/Bayern. [www.oedenturm.de](http://www.oedenturm.de)*

“ Wer’s typisch englisch mag, beträufelt den Fisch mit Malzessig.

“