

Rezepte mit Chips

Selbstgemachte Chips & Rotbarbe mit Kartoffel-Schuppen

Chips selbst gemacht

Zutaten für circa eine Chips-Schüssel

- 1,5 L Pflanzenfett
- 5 mehlig kochende Kartoffeln
- Salz

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und sie in Scheiben hobeln.
- Öl in einem großen Topf auf maximal 160° C erhitzen.
- Kartoffel-Scheiben auf einem Backofenrost verteilen und bei 90° C für circa 1 Minute im Dampfgarer garen.
- Alternativ die Kartoffel-Scheiben bei 90° C in einem Topf für circa 1 Minute kochen. Anschließend die Kartoffel-Scheiben aus dem Dampfgarer/Topf nehmen
- Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Öl bereits heiß genug ist. Dazu das Holzstäbchen ins Öl halten. Bilden sich kleine Blasen am Stäbchen, hat das Öl die richtige Temperatur zum Frittieren
- Jetzt wenige vorgekochte Kartoffel-Scheiben ins Fett geben, damit das Fett nicht zu schnell abkühlt. Die Kartoffel-Scheiben mit einer Schaumkelle im Fett bewegen.
- Nach circa 2 Minuten die Chips mit der Schaumkelle aus dem Topf fischen. Die goldbraunen Chips auf einem Küchentuch abtropfen lassen und salzen. Die Chips in eine Schüssel geben. Den Vorgang wiederholen bis alle Kartoffel-Scheiben frittiert sind.
-





Rotbarbe mit Kartoffel-Schuppen

Zutaten für 4 Personen

- 2 Rotbarben (ausgenommen und entschuppt)
- 2 große mehlig kochende Kartoffeln
- Mehl
- Öl
- 2 Zwiebeln
- 400 g Sauerkraut
- 1 Mango
- 200 ml Sahne oder Kokosmilch (je nach Geschmack)
- Salz
- Pfeffer



	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

- Frische Petersilie
- Frischer Schnittlauch

Zubereitung:

- Für die Sauerkraut-Beilage die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Die Mango schälen und in Würfel schneiden.
- Das Sauerkraut in den Topf geben und salzen.
- Mango dazugeben und das Ganze mit Sahne oder Kokosmilch auffüllen. Alles gut umrühren und für circa 20 Minuten mit Deckel köcheln lassen.
- Für die Rotbarben-Filetstücke den Fisch zunächst am Kopf einschneiden. Dann das Messer drehen und die Rotbarbe entlang ihres Rückgrats aufschneiden
- Für das zweite Filetstück den Fisch drehen und den Vorgang wiederholen. Den Bauchlappen am Filetstück mit einem Querschnitt abtrennen. Die Fischgräten mit dem Finger erfühlen und mit einer Pinzette ziehen
- Die Hautseite der Filets salzen und in Mehl tauchen, damit später die Kartoffel-Schuppen besser haften
- Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in Scheiben hobeln. Mit einer runden Form (Durchmesser 4cm) Kartoffel-Kreise ausstechen. Die Kartoffel-Kreise auf ein Backblech legen und bei 90° C für circa 1 Minute im Dampfgarer dämpfen.
- Alternativ die Kartoffel-Kreise in einem Topf bei 90° C für circa 1 Minute kochen. Durch das Vorkochen der Kartoffeln tritt Stärke aus, die dafür sorgt, dass die Kartoffel-Kreise besser am Fisch kleben
- Die Kartoffel-Kreise aus dem Dampfgarer/Topf holen. Von hinten nach vorne übereinander auf die Filetstücke legen, so entsteht das Schuppenmuster.
- Einen Schuss Öl in der Pfanne erhitzen. Mit einem Pfannenwender die Filets zur Pfanne führen und mit der Kartoffelseite in die Pfanne legen. Die Filets circa 5 bis 6 Minuten braten. Danach die Filets drehen und nochmal für circa 2 bis 3 Minuten braten. Den Fisch salzen und pfeffern.
- Zum Anrichten eine Schöpfkelle Sauerkraut in die Mitte eines flachen Tellers geben. Frische Petersilie und Schnittlauch klein hacken. Den Schnittlauch über das Sauerkraut streuen. Die Filetstücke aus der Pfanne holen. Den Fisch mit der Kartoffel-Schuppen-Seite nach oben auf dem Sauerkraut positionieren und zum Schluss mit Petersilie bestreuen.