

Fish 'n' Chips



Heute muss es schnell gehen. Keine Zeit. Nur ein paar Minuten für die Zubereitung. Dennoch sollen es gute Zutaten sein.

Einige Welsfilets würzen.

Dazu Pommes frites als Tiefkühlware.

Benötigt zusammen gerade einmal 7 Minuten in der Fritteuse. Die Pommes frites bekommen 5 Minuten, dann sind sie schön kross und knusprig. Und der Fisch bekommt nur 2 Minuten, dann ist er war kross frittiert, aber innen noch glasig und saftig.

Kennen Sie übrigens diese Merkwürdigkeit beim Übersetzen von Deutsch in Englisch oder zurück? Sie werden dies am schnellsten feststellen, wenn Sie in einem irischen oder englischen Pub zu einem Guinness oder Ale eine Tüte Chips dazu bestellen wollen.

Denn Pommes frites (im Deutschen übernommen, aber ein französischer Ausdruck) heißen im Englischen Chips – siehe den Titel des Rezeptes. Und das, was im Deutschen Chips sind, sind im Englischen eben nicht Chips, sondern Crisps. Also in Irland oder England immer nur eine Tüte Crisps zum Bier bestellen!

Für 2 Personen:

- 2 Welsfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 7 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 ° C erhitzen.

Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Warmhalten.

Filets noch 2 Minuten in die Fritteuse geben.

Pommes auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Filet darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet in Chips-Panade mit Erbsenspargel- und Rotkohl-Sprossen



Mit leckerem Sprossen-Gemüse

Ich habe da doch etwas gelernt. Für eine Panade für Schnitzel, Steak oder auch Hähnchenbrust kann man nicht nur Paniermehl verwenden.

Nein, auch Müsli – im Mörser fein gemörsert – und beliebige Chips – auch in einer Schüssel etwas fein gestoßen – lassen sich verwenden.

Bei den Chips kann man eine beliebige Sorte wählen. Hier sind es einmal Linsen-Chips mit Paprika-Gewürz.

Sie eignen sich sehr gut zum Panieren. Denn die Filets gelingen außen sehr kross und knusprig. Und innen, durch das leichte Nachgaren im Backofen, weich und saftig.

Als Beilage fungieren dann noch zwei Sprossensorten. Sprossen vom Rotkohl und vom Erbsenspargel.

Beide separat in einer Pfanne nur in Butter kurz gedünstet und gesalzen und gepfeffert.

Fertig sind zwei schmackhafte und wohlbekömmliche Beilagen.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 1/2 Packung Linsen-Chips (mit Paprika-Gewürz)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 200 g Rotkohl-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- 200 g Erbsenspargel-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Kross mit Chips-Panade gebraten

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Chips in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mehl auf einem Teller verteilen. Auf einen zweiten Teller die verquirlten Eier geben. Und auf einen dritten Teller die zerkleinerten Chips.

Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets nacheinander auf beiden Seiten durch Mehl, Ei und Chips ziehen.

Filets auf jeder Seite im heißen Öl einige Minuten kross anbraten.

Dann auf einem hitzefesten Teller 15–20 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Butter in zwei Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne eine Sprossensorte geben, salzen und pfeffern und einige Minuten dünsten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Sprossen rechts und links der Filets auf die Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Nackensteaks in Chips-Panade mit Brokkoli



Kross und knusprig

Ein Rezept für leckere, panierte Steaks. Mit etwas einfachem Gemüse.

Es ist das erste Mal, dass ich eine Panade aus Chips ausprobiere, zubereite und esse.

Inspiriert hat mich natürlich eine Kochsendung. Ausprobieren werde ich demnächst auch einmal eine Panade mit Müsli.

Man verwendet einfach eine kleine Packung Chips. In meinem Fall war es eine Packung Chips mit Bourbon-Whiskey-Flavour. Am besten, man zerkrümelt die Chips noch in der Packung mit den Händen ganz fein und verwendet sie dann als Panade.

Für das Panieren baut man – wie gewohnt – eine Panierstraße auf. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit Eiern und ein Teller eben mit krümeligen Chips.

Vor dem Panieren werden die Steaks noch etwas gesalzen und gepfeffert.

Dazu einfach in kochendem Wasser gegarte Brokkoli-Röschen, die ich vor dem Servieren einfach nur salze.

Fertig ist ein krosses, knuspriges und leckeres Gericht.

Die panierten Steaks haben eine gewisse Anmutung an Cordon Bleu, das ja auch paniertes Kalbs- oder Schweinefleisch ist, nur eben zusätzlich gefüllt.

Für 2 Personen

- 800 g Schweine-Nackensteaks (2 Packungen à 400 g, 6 kleine Steaks)
- 1 Brokkoli
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Panade:

- 6 EL Mehl
- 4 Eier
- 1 kleine Packung Chips

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Brokkoli putzen, Strunk entfernen und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Kleine Blättchen des Brokkoli mitverwenden und kleinschneiden.

Chips mit den Händen in der Packung krümelig zerreiben.

Mehl auf einem Teller verteilen. Eier aufschlagen, in eine Schale geben, verquirlen und auf einem zweiten Teller verteilen. Chips auf dem dritten Teller verteilen.

Steaks auf jeder Seite salzen und pfeffern.

Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Steaks nacheinander durch Mehl, Eier und Chips ziehen und schön panieren.

Dann in den beiden Pfannen auf jeder Seite 3–4 Minuten kross braten.

Währenddessen Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser fünf Minuten garen.

Jeweils drei Steaks auf einen Teller geben.

Brokkoli dazu verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Hähnchenschenkel mit Wurzel-Chips



Beides, Schenkel und Wurzeln, kross frittiert

Diese beiden Zutaten habe ich der Einfachheit halber beide in der Friteuse frittiert und zubereitet.

Ich habe es bisher wirklich nur sehr selten geschafft, Hähnchenschenkel so saftig, knusprig und lecker zuzubereiten. Aber sie gelingen in der Friteuse bei 170 °C in 12 Minuten wirklich hervorragend.

Die Wurzeln gibt es geputzt, geschält und in der Küchenmaschine fein gehobelt ebenfalls aus der Friteuse. Ich frittiere sie im Anschluss an die Schenkel noch zwei Minuten und sie werden dadurch sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 4 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- 4 Wurzeln
- Fleischgewürz
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 26 Min.



Schenkel auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Fett in der Friteuse auf 170 °C erhitzen. Schenkel in zwei Durchgängen genau 12 Minuten darin frittieren. Schenkel vom ersten Durchgang im Backofen warmhalten.

Währenddessen Wurzeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine in feine Scheiben hobeln.

Nach dem Frittieren der Schenkel Wurzelscheiben noch für 2 Minuten in die Friteuse geben.

Dann Chips auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils zwei Schenkel auf einen Teller geben.

Chips dazu verteilen.

Schenkel noch mit etwas Salz nachwürzen.

Servieren. Guten Appetit!

Putensteaks mit Kartoffelchips

Heute habe ich nicht in der Mikrowelle zubereitet, da ich langsam wieder dazu übergehe, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber so ganz klassisch wurde diese Zubereitung auch nicht, ich habe einfach nur die Friteuse „angeworfen“.

Denn es gibt dünne Putensteaks. Und Kartoffelchips.

Das kann man beides in der Friteuse frittieren. Und erhält kross frittierte Steaks. Und ebenfalls kross frittierte und sehr knusprige Kartoffelchips.

Und das Gericht ist in wenigen Minuten vorbereitet. Und in drei Minuten frittiert.

[amd-zlrecipe-recipe:1180]

Frikadellen auf Kartoffel-Chips-Bett

Zubereitung mit frittierten Chips Teil drei. Da es in den letzten Tagen mit Pastinaken- und Wurzel-Chips so gut geklappt und gut geschmeckt hat, nun noch ein drittes Mal mit Kartoffel-Chips.

Ich frittiere die Kartoffel-Chips auch nur vier Minuten im siedenden Fett in der Friteuse. Sie gelingen wunderbar kross, knackig und braun.

Und auf dem Teller angerichtet lassen sie sich auch schön mit der Hand wegknuspern. Fast so wie industriell gefertigte Kartoffel-Chips aus der Tüte.

Ich würze die Kartoffel-Chips auch kräftig mit rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer, wie auch Kartoffel-Chips aus der Packung z.B. der Geschmacksrichtung Paprika gewürzt sind.

Dazu gibt es jeweils zwei schöne Frikadellen, die mir frisch, kross und medium gelingen. Ich brate sie in der Grill-Pfanne für kräftige Röstspuren.

[amd-zlrecipe-recipe:946]

Schweinesteaks auf Wurzel-Chips-Bett

Da mir die Pastinaken-Chips gestern so gut gelungen waren und sehr gut schmeckten, bereite ich dieses Mal ein ähnliches Gericht zu. Nur dieses Mal mit Wurzel-Chips.

Dazu putze und schäle ich Wurzeln. Hoble sie dann im Hobel einer Küchenmaschine fein. Und frittiere sie im siedenden Fett der Friteuse.

Dazu gibt es einige Schweinesteaks.

[amd-zlrecipe-recipe:945]

Hähnchenbrustfilet auf Pastinaken-Chips-Bett

Ich hatte sehr große Pastinaken gekauft. Sie ähnelten eher einer weißen Rübe oder einem großen Rettich.

Ich überlegte mir für die Pastinake die Zubereitung in der Friteuse, vorher in der Küchenmaschine fein geraspelt, als Pastinaken-Chips.

Leider musste ich hier jedoch auch von der Dicke der Pastinake kapitulieren, der Einschubschaft der Küchenmaschine nahm diese Größe nicht auf. So musste ich die Pastinake doch längs vierteln, um Chips daraus herzustellen.

Somit kann man dies auch analog mit Pastinaken in gewöhnlicher

Größe zubereiten, denn diese passen ja problemlos in die Küchenmaschine.

Ich habe die Pastinaken-Chips etwa 5 Minuten im 180 Grad heißen Fett der Friteuse frittiert. Wer es noch knuspriger und noch etwas brauner möchte, gibt einfach noch ein paar Minuten drauf.

Die frittierten Pastinaken-Chips, mit Salz und Pfeffer gewürzt, schmecken sehr gut. Und haben eine leichte Anmutung an frittierte Kartoffel-Chips, wie man sie aus der Tüte kennt.

Dazu als Hauptprodukt für dieses Gericht in der Grill-Pfanne gebratene Hähnchenbrustfilets.

[amd-zlrecipe-recipe:944]

Fish 'n' Chips



Sehr lecker

Vor kurzem habe ich ja schon ein schottisches Gericht zubereitet. Diesmal ein englisches, das aber das inoffizielle Nationalgericht des Vereinigten Königreichs ist. Und somit zur englischen und schottischen Küche gehört.

Da ich vor kurzem auch einige Gerichte in der Friteuse zubereitet habe, bietet sich dieses Gericht an, das ebenfalls in der Friteuse zubereitet wird und schnell zubereitet ist.

Ich musste jedoch vom Originalrezept für Fish'n'Chips etwas abweichen. Der verwendete Fisch wird normalerweise in Bierteig gegeben und dann frittiert. Ich hatte kein Bier vorrätig. Deswegen paniere ich den Fisch nur auf klassische Art. Und da das Ganze ja auch als Abendessen ausreichen soll, bereite ich gleich zwei Fischfilets zu.

Als Chips gibt es selbst zubereitete und frittierte Kartoffelstäbchen, die in England in einer etwas dickeren Variante als übliche Pommes frites zubereitet werden.

Mein Rat: Wenn beim Frittieren der Chips das

Wasserdampfaufkommen merklich abnimmt oder fast ganz aufhört, dann sind die Chips gar.

Die panierten Seelachsfilets sind wirklich sehr lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- 3–4 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Frittierzeit 5–6 Min.

Fett in der Friteuse auf 190 °C erhitzen

Kartoffeln schälen und in dicke Streifen schneiden. Für 3–4 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Salzen und warmstellen.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Seelachsfilets auf ein Schneidebrett geben und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nacheinander erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Für etwa 2 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, abtropfen lassen, zu den Chips geben und servieren.