



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://intervallfasten.org)

---

## Fish and Chips

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Fish and Chips ist das heimliche Nationalgericht der Briten. Um es zu genießen, müssen Sie sich nicht auf nach England machen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie es ganz einfach in Ihrer Küche zubereiten - very british oder ein wenig "eingedeutscht".

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 800 g große Kartoffeln (mehligkochend)
- 2 Ei Öl zum Frittieren

**Für den nicht fastenden Partner:**  
ausreichend

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- 700 g Fischfilets (Kabeljau oder Seelachs)

**Für Vegetarier:**

*Eine vegane Fischvariante wählen*

#### **Ausbackteig:**

- 200 g + etwas Mehl
- 125 ml helles, kaltes Bier  
(ersatzweise kohlenensäurehaltiges Mineralwasser)
- 5 EL Milch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

#### **Kalorien und Nährwerte pro Portion (ca. 300 g):**

| kcal | Protein | Fett   | Kohlenhydrate |
|------|---------|--------|---------------|
| 826  | 7,9 g   | 43,5 g | 84,2 g        |

#### **Zubereitung:**

1. Für die Pommes Frites Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Sie können auch fertige TK-Pommes für den Backofen kaufen und diese nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Für den Ausbackteig Mehl in eine Schüssel sieben, Milch, Öl, Eier, Salz und Bier zugeben und glattrühren. Beiseite stellen und quellen lassen.
3. Fischfilet waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine große Schale geben, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Alles gut vermischen. Dann etwas Mehl dazugeben und nochmals mischen.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

4. In einem großem Topf (oder Friteuse) Öl erhitzen (ca. 120 Grad) und die Kartoffelstäbchen darin knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
5. Fischstücke portionsweise in den Ausbackteig tauchen, kurz abtropfen lassen und in einem großen Topf oder einer Fritteuse im heißen Öl frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.
6. Fish and Chips auf Tellern anrichten oder in der typischen Tüte aus Zeitungspapier. In der "eingedeutschten" Variante mit Zitronensaft beträufeln. Engländer verwenden Malzessig wie andere Ketchup. Dieser Essig gehört auf Pommes frites und ist bei Fish and Chips eigentlich ein Muss. Mit Zitronensaft schmeckt es aber auch sehr lecker, zumal Malzessig für den deutschen Gaumen zunächst gewöhnungsbedürftig ist.

### **Very british**

Als Beilage zu Fish and Chips sind Mushy Peas im Vereinigten Königreich obligatorisch. Probieren Sie es doch mal aus:

- 250 g TK-Erbesen
- 5 Stiele Minze
- 1 Ei Butter
- 2-3 TL Zitronensaft
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Minze waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken (ein paar zur Dekoration aufheben)

Erbesen, Butter und Minze bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten, leicht stückig pürieren.

Das Erbsenmus mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

### **Rezept-Tipp:**

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

In diesem Ausbackteig sorgt Bier für den guten Geschmack und die fluffige Konsistenz. Wenn Sie auf Bier verzichten möchten, ersetzen Sie es durch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.