

WDR Lokalzeit Ruhr - Lecker Essen - Fish and Chips

http://www.wdr.de/studio/essen/lokalzeit/serien/leckeressen/29_09_fish_and_chips.jhtml

LECKER ESSEN**Fish and Chips****Zutat des Tages: Seelachs**

Zutatenliste (für 4 Personen):

Chips:

- 600g Kartoffeln
- Salz
- etwas Olivenöl

Fish:

- 400g Seelachsfilet
- Saft von ½ Zitrone
- Salz
- 300g Mehl
- 200ml helles Bier oder Weißwein
- 3 Esslöffel Öl
- 10g Zucker
- 5g Salz
- 2 Eigelb
- 2 Eiklar (als Eischnee)
- Öl zum Frittieren

Soße:

- 100ml Balsamessig
- 3 El Portwein
- Schale von 1 Apfelsine

**Zubereitung**

1. Balsamessig, Portwein und die Schale der Apfelsine so lange einkochen, bis eine dickflüssige Soße entsteht.
2. Kartoffeln waschen und mit Schale in Spalten schneiden.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Kartoffelspalten darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln. (Die Kartoffeln sollten nicht im Öl schwimmen!)
4. Kartoffeln bei 180°C im Ofen 45 Minuten lang backen.
5. Seelachsfilet in mundgerechte Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wälzen.
6. Aus 250g Mehl, dem Bier und den Eigelben, Salz und Zucker einen Teig herstellen.
7. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen.
8. Den Fisch in den Teig tunken und anschließend in reichlich heißem Öl ausbacken.
9. Eine doppelte Zeitungsseite einer nicht allzu großformatigen Zeitung mit einem Stück Pergamentpapier (DIN A 4) bedecken und diagonal einfalten. Das übriggebliebene, unverdeckte Stück Zeitung darüber falten und die überstehende Ecke noch einmal nach hinten überfalten. Jetzt kann die Tüte von einer Seite geöffnet und mit Fisch und Pommes gefüllt werden. Mit der Soße garnieren und vor dem Fernseher essen.



Kochzeit: ca. 60 Minuten

Infos zum Koch:

Heinrich Wächter kümmert sich um fast alles, was Gelsenkirchen kulinarisch betrifft. Am Berufskolleg bildet er Köche aus, er ist Vorsitzender des Köcheclubs, Mitinitiator vieler Benefiz-Veranstaltungen und schreibt Kochbücher für Kinder. Seine Gerichte sind der beste Beweis dafür, dass man aus traditioneller Küche immer wieder etwas Neues machen kann.



Heinrich Wächter

© WDR 2004