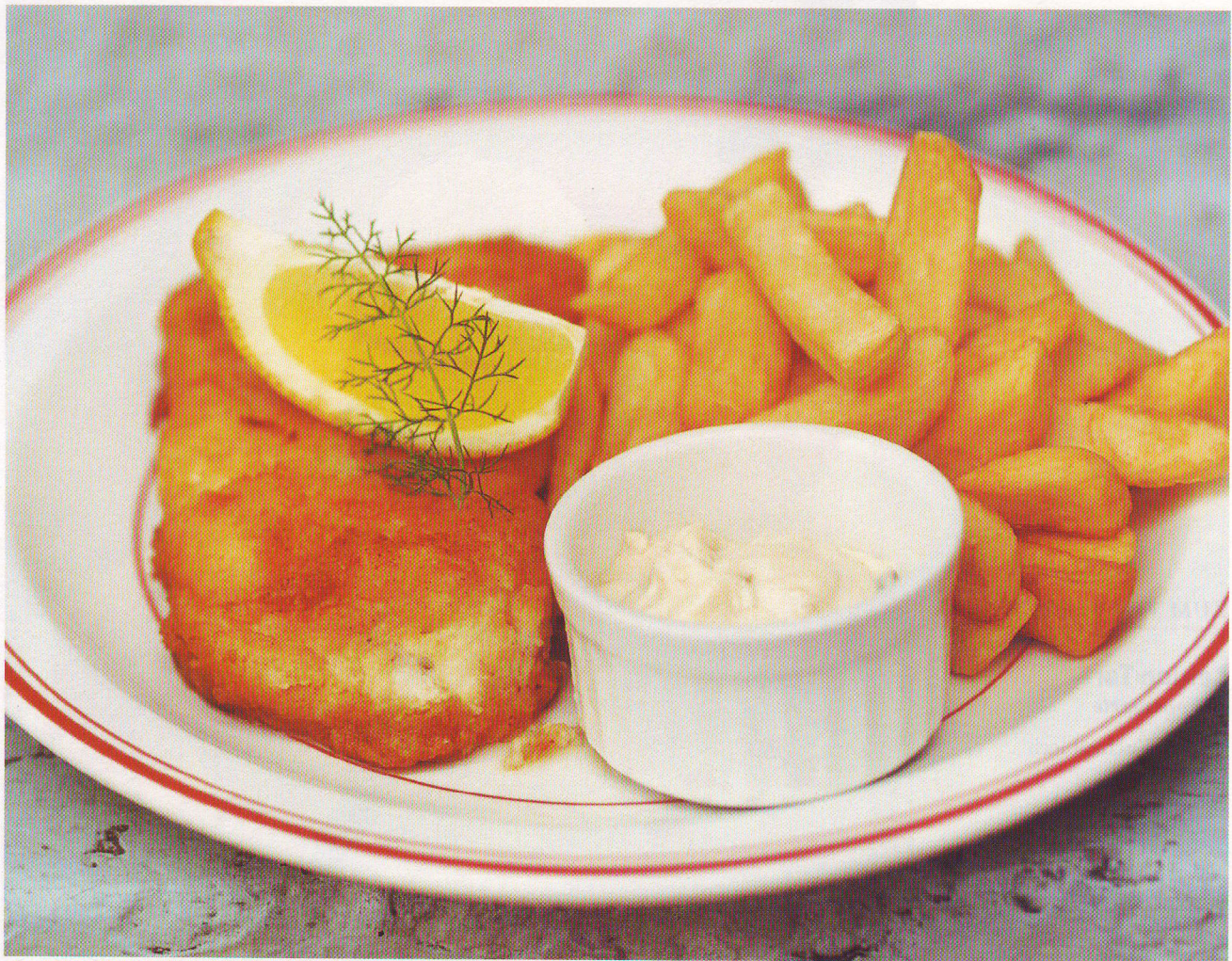


Traditional Irish Pub Food

Die traditionelle irische Küche, wie sie zu Hause und in den zahlreichen Pubs serviert wird, braucht sich nicht zu verstecken. Alle lieben Fish & Chips, Stews und Pies.



EINFACH

Fish & Chips

Gebratener Fisch und Frites

Für 4–6 Personen

800 g Kartoffeln festkochend
Erdnussöl zum Frittieren und Braten

Mehl zum Wenden

800 g Kabeljaufilets

1 Zitrone für die Garnitur

TATAR-SAUCE:

1 Ei hartgekocht

1 Gewürzgurke

1 EL Kapern

1 Zweig Petersilie

6 EL Mayonnaise

100 g Sauer-Halbrahm

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft zum Abschmecken

1 Für die Sauce Ei, Gurke, Kapern und Petersilie hacken. Mit Mayonnaise und Sauerrahm mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Kartoffeln schälen und in grobe Stäbchen schneiden. Kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen. Frittieröl auf 150 °C erhitzen. Frites portionenweise 5–6 Minuten vorfrittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Kabeljau kalt abspülen, trockentupfen. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets darin wenden. Reichlich Öl (ca. 1 cm hoch) in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin beidseitig je 2–3 Minuten goldbraun braten. Gleichzeitig Frittieröl auf 180 Grad erhitzen. Frites darin portionenweise noch ca. 3 Minuten fertig frittieren. Gut abtropfen und mit Salz würzen. Fisch und Frites anrichten. Mit Zitronenschnitt garnieren. Mit Tatarsauce servieren.

Schneller gehts mit tiefgekühlten Pommes frites.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person bei 6 Personen ca.

29 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate,
28 g Fett, 1550 kJ/370 kcal

Heimatgefühle: Das gesellschaftliche Leben findet im Pub statt. Auch das Rauchverbot hat daran nichts geändert. Ein Pub ohne Guinness hingegen wäre undenkbar.

«Wegen der Zeit und Sorgfalt, mit der auf dieser Insel ein Pint eingeschenkt wird, ist es ratsam, das nächste Glas beizeiten zu bestellen.»

Pete McCarthy: McCarthy's Bar