

# Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

## Back-Visch und Erbsenpüree 4 Portionen

Ich hab's schon oft gesagt: ich mochte als Kind und Jugendliche kein Fleisch – aber ganz gerne Fisch. Und auch heute, nachdem ich schon so lange vegetarisch/vegan lebe, finde ich „fischige“ Gerichte lecker. Ich habe da vor vielen Jahren bereits die Algen für mich entdeckt. Die geben ordentlich fischigen Geschmack und sind noch dazu gesund.

Ich stamme aus Rheinhessen. Und in der nächstgrößten Stadt gab es einen jährlichen Jahrmarkt namens Backfischfest. Dort gab es den (bei uns) berühmten Backfisch. Den liebte ich. Nachdem ich aber schon mit 16 Vegetarier wurde, sind meine weiteren Erfahrungen mit nicht-regionalen Fischgerichten alle begrenzt. Das berühmte englische Gericht Fish&Chips ass ich erstmal in einer veganen Variante von einem Foodtruck in Süd-England. Und ich liebte es.

Ich habe seitdem mit verschiedenen Varianten herum experimentiert und präsentiere heute meine Version des Fisch in Backteig. Wie man die Chips (Pommes) dazu macht, überlasse ich euch. Traditionell englisch würdet ihr dicke Pommes wählen und diese mit Malz-Essig säuern. Das klingt für deutsche Gaumen erstmal seltsam – schmeckt aber sehr lecker. Für den mehr deutschen Gaumen passt auch Remouladensoße gut zum Backfisch.



Was ihr unbedingt zu eurem Backfisch essen solltet, sind ei Mushy Peas – Erbsenpüree. Das ist erstaunlich einfach gemacht, aber für mich unverzichtbar.

### Zutaten Backfisch

4 große Nori Blätter  
2 200g Blöcke Tofu  
Sesamöl  
150g Weizenmehl  
50g Sojamehl  
200ml helles Bier  
Salz  
Öl zum Frittieren

1. Die Noriblätter mit Sesamöl einpinseln.
2. Die 200g Tofu Blöcke einmal quer teilen, so dass zwei Scheiben von je ca. 100g entstehen.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@www.stadtgarten.de](mailto:xenia@www.stadtgarten.de)  
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten.de>



3. Die Tofuscheiben in jeweils ein Noriblatt einwickeln.
4. Aus Weizenmehl, Sojamehl, Salz und dem Bier einen glatten, nicht zu flüssigen Backteig herstellen.
5. In einem tiefen Topf ausreichen Öl erhitzen, dass die Tofupäckchen schwimmend frittiert werden können. Mit einem Tropfen Teig testen, ob das Öl heiss genug ist.
6. Jetzt ein Päckchen nach dem anderen durch den Backteig ziehen und sofort anschließend ausbacken. Niemals die Tofupäckchen schon vorher durch den Teig ziehen, erst wenn sie frittiert werden. Sie werden sonst matschig. Ein Päckchen nach dem anderen frittieren, niemals mehrere gleichzeitig, denn sonst sinkt die Temperatur des Frittieröls und ihr bekommt fettriefende Pakete, anstatt knusprigen Backfisch.
7. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Zutaten Mushy Peas

500g TK Erbsen

2 TL vegane Butter oder Margarine

Salz, Pfeffer

1. Erbsen ins Salzwasser gar kochen und anschließend abgießen.
2. Vegane Butter zufügen, dann pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

