

N° 6a

# Bärenstark gekocht



## Fish 'n' Chips

(4 Portionen)

### Zutaten

500 g Kabeljaufilet  
(aus nachhaltiger Fischerei)  
250 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz / 1/2 TL Paprikapulver  
250 ml Apfelsaft oder  
Mineralwasser  
1 Ei  
Pflanzenöl zum Frittieren

### Zubereitung

1. 250 g Mehl, Backpulver, Salz und Paprikapulver vermischen, die Eier dazugeben und mit dem Apfelsaft zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren (ggf. etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen).
2. Pflanzenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.
3. Den Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden, in Mehl wenden und vorsichtig abklopfen.
4. Den mehlierten Fisch in den Ausbackteig eintauchen und direkt in das heiße Fett geben, ca. 4–5 Minuten frittieren, bis die Stücke goldbraun und durchgegart sind.
5. Den Fisch herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids  
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

[www.40seconds.de/kids/rezepte](http://www.40seconds.de/kids/rezepte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)

N° 6b

# Bärenstark gekocht



## Rote-Bete-Remoulade

(4 Portionen)

### Zutaten

200 g Rote Bete, fertig gegart  
1 Zwiebel, in feine Würfel geschnitten  
200 g Mayonnaise  
100 g saure Sahne  
Saft von einer Zitrone  
1 TL Kapern, fein gehackt  
1 EL Dijon-Senf  
½ Bund Schnittlauch, in feine  
Röllchen geschnitten  
Salz und Pfeffer n. Geschmack

### Zubereitung

1. Rote Bete in grobe Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel die Zwiebelwürfel, Kapern, Mayonnaise, saure Sahne, Zitronensaft und den Senf verrühren.
3. Rote Bete und den Schnittlauch hinzufügen und vorsichtig unterrühren.
4. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids  
Gesundes Schulessen für Berlin

Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

[www.40seconds.de/kids/rezepte](http://www.40seconds.de/kids/rezepte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)