



ORF extra

Kuli-Kuli Kabeljau mit pikanten Yamswurzelfritten

Fish and Chips fand ich schon immer klasse, und der Duft aus dem Fish-and-Chips-Laden auf dem Nachhauseweg von der Uni war immer eine große Verlockung. Manchmal konnte ich der Versuchung von knusprig ausgebackenem Fisch und essiggetränkten Chips einfach nicht widerstehen. Mit den Aromen von gerösteten Erdnüssen und Cayennepfeffer ist das hier meine nigerianische Interpretation des britischen Klassikers.

Für 4 Personen
Zubereitung: 15 Minuten plus Ruhezeit
Backzeit: 45 Minuten

Zutaten

Erdnussöl, zum Einfetten
4 Kabeljaufilets
1 Ei (Klasse L)
200 ml Buttermilch, gemischt mit 1 EL Zitronensaft
Zitronenhälfte, zum Servieren

FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG

2 EL getrockneter Dill
2 EL getrocknete Petersilie
2 EL Zwiebelgranulat
2 EL Selleriesalz
2 TL Meersalzflocken

FÜR DIE YAMSFRIITTEN

800 g Yamswurzel, geschält, in dicke Stifte geschnitten
2 EL Kokosöl, zerlassen
2 EL Maniok- o. Weizenmehl
1 TL Cayennepfeffer
1 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE KULI-KULI-PANADE

160 g Weizenmehl
4 EL geröstetes Erdnussmehl
2 EL Speisestärke
3 TL Zwiebelgranulat

Quelle: **Hibiskus: Einfach köstlich nigerianisch kochen.** Lopè Ariyo. Dorling Kindersley Verlag. 978-3-8310-4241-8

2 TL gemahlener Ingwer
2 TL Salz
2 TL Cayennepfeffer

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier leicht mit Erdnussöl einfetten.

Für die Gewürzmischung alle Zutaten in einem tiefen Teller mischen. Die Fischfilets darin wenden. Überschüssiges Gewürz abklopfen. Die Filets auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Inzwischen für die Fritten Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Yamsstifte darin 5 Minuten kochen. In einem Sieb abtropfen lassen. Auf vorbereitete Backblech geben und mit dem zerlassenen Kokosöl bestreichen.

Das Mehl in einer Schüssel mit Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer mischen. Die Yamsstifte darin wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Die Stifte wieder auf das Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 40 Minuten knusprig backen.

Inzwischen für die Kuli-Kuli-Panade alle Zutaten in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Ei und Buttermilch verquirlen. Die Fischfilets zuerst durch die Buttermilch ziehen und kurz abtropfen lassen, dann in der Panade wälzen. Zu den Fritten auf Backblech legen und 15 Minuten im Ofen goldbraun und gar backen.

Den Kabeljau sofort mit den Yamswurzelfritten und Zitrone zum Beträufeln servieren.