



Tofu in Kichererbsenpanade vegan

mit Selleriepommes und Salat mit Remoulade



ca. 45min



2 Personen

Du liebst die vegane Küche und hast manchmal richtig Heißhunger auf etwas knusprig Frittiertes? Uns geht es genauso, darum haben wir für dieses Rezept tief in die pflanzliche Trickkiste gegriffen: Wir zeigen dir, wie eine luftig-krosse Panade aus Kichererbsenmehl gelingt. So kommt, Abrakadabra, der Tofu perfekt frittiert mit deftigen Selleriepommes und einem feinen Salat mit Kapern-Remoulade auf deinen Tisch. Pure magic!

- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 150g Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Kapern
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Kopfsalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Tofu ⁶

- 1EL Tomatenketchup
- ½TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne oder Wok
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messbecher

Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 835kcal, Fett 58.7g,
Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 27.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** vierteln, schälen und in dicke, pommeseartige Stifte schneiden. Die **Selleriepommes** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Pommes** goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



Die **Tomaten** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Salatblätter** voneinander trennen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, mit der **½ der Salatblätter** und der **Remoulade** vermengen. Den **restlichen Salat** für ein anderes Rezept verwenden.



75g Kichererbsenmehl gründlich mit der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Pfeffer verrühren. 150ml kaltes Wasser zugießen und erneut gründlich verrühren. Den **Teig** beiseitestellen.



Eine große Pfanne oder einen Wok ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl füllen und stark erhitzen.
Tipp: Das Öl ist heiß genug, wenn ein Tropfen **Teig** darin in ca. 30Sek. braun wird. Den **Tofu** in 8 fingerdicke Stücke schneiden und trocken tupfen. **Achtung:** Im nächsten Schritt unbedingt portionsweise frittieren, der **Tofu** wird nicht knusprig, wenn die Pfanne zu voll ist!



Die **Kapern**, die **½ der Mayonnaise**, ½TL Essig, ½TL Senf und 1 Prise Pfeffer zu einer **Remoulade** vermengen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann die **½ des Knoblauchs** mit der **restlichen Mayonnaise** und 1EL Ketchup zu einem **Dip** verrühren.



Die **½ der Tofustücke** nacheinander durch den **Teig** ziehen, sofort ins heiße Öl geben und in 4-5Min. braun und knusprig frittieren. **Tipp:** Es ist okay, wenn der Tofu nicht vollständig von **Teig** bedeckt ist. Die **Tofustücke** auf etwas Küchentuch abtropfen lassen. Mit dem **restlichen Tofu** ebenso verfahren. Den **Tofu** mit den **Pommes**, dem **Salat** und dem **Dip** servieren.