



Tofu in Kichererbsenpanade vegan

mit Selleriepommes und Salat mit Remoulade



ca. 45min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie ⁹
- 150g Kichererbsenmehl
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Kapern
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten
- 1 Kopfsalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Tofu ⁶

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 37.7g, Eiweiß 25.8g



1. Selleriepommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Sellerie** vierteln, schälen und in dicke, pommesartige Stifte schneiden. Die **Selleriepommes** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit insgesamt 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen und verteilen. 25–30Min. im Ofen backen, bis die **Pommes** goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und die Position der Bleche tauschen.



4. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Salatblätter** voneinander trennen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, mit den **Salatblättern** und der **Remoulade** vermengen.



2. Teig vorbereiten

Das **Kichererbsenmehl** gründlich mit der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1TL Pfeffer verrühren. 300ml kaltes Wasser zugießen und erneut gründlich verrühren. Den **Teig** beiseitestellen.



5. Tofu vorbereiten

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** jeweils 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!



3. Remoulade zubereiten

Die **Kapern**, die **½ der Mayonnaise**, 1TL Essig, 1TL Senf und 1 kräftige Prise Pfeffer zu einer **Remoulade** vermengen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **restlichen Mayonnaise** und 1½EL Ketchup zu einem **Dip** verrühren.



6. Tofu frittieren

Etwa **⅓ 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 Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit dem **restlichen Tofu** ebenso verfahren. Den **Tofu** mit den **Pommes**, dem **Salat** und dem **Dip** servieren.