



Panierter Tofu vegan

mit Selleriepommes und Salat mit Remoulade



ca. 45min



2 Portionen

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 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

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 150g Weizenmehl ²
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Kopfsalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Bio-Tofu ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- 1EL Tomatenketchup
- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Selleriepommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** vierteln, schälen und in dicke, pommesartige 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.



4. Salat zubereiten

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.



2. Teig vorbereiten

75g Mehl gründlich mit der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Pfeffer verrühren. 150ml 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** 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**, 2EL vegane Mayonnaise, ½TL Senf, ½TL Essig und 1 Prise Pfeffer zu einer **Remoulade** vermengen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit 1EL veganer Mayonnaise und 1EL Ketchup zu einem **Dip** verrühren.



6. Tofu frittieren

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