



## Panierter Tofu vegan

mit Selleriepommes und Salat mit Remoulade



ca. 45min



4 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

- 2 kleine Knollensellerie <sup>1</sup>
- 150g Weizenmehl <sup>2</sup>
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Tomaten
- 1 Kopfsalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Bio-Tofu <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- 2EL Tomatenketchup
- 1TL Senf <sup>3</sup>
- 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.

### 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

Energie 601kcal, Fett 34.1g,



### 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 **Mehl** 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**, 4EL vegane Mayonnaise, 1TL Senf, 1TL Essig und 1 kräftige Prise Pfeffer zu einer **Remoulade** vermengen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit 2EL veganer Mayonnaise und 2EL Ketchup zu einem **Dip** verrühren.



### 6. Tofu frittieren

Etwa **1/3 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [#marleyspooning](#)