



Vegane Fischstäbchen mit Remoulade im Brötchen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + min. 10 Std. Gefrier-, Marinierzeit

pro Portion: 2423 kJ, 579 kcal, 72,5 g Kohlenhydrate, 32,5 g Eiweiß, 20,9 g Fett, 0 mg Cholesterin, 8,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

vegan

Zubereitung

Fischstäbchen gehen immer. Diese vegane Variante aus Naturtöfu ist eine mega leckere Alternative zum klassischen Original. Unsere Töfu-Sticks werden in einer Marinade aus Wasser, Noriblättern, Sojasoße und Zitrone eingelegt, anschließend paniert und gebraten. Serviert werden sie zusammen mit selbstgemachter, veganer Remoulade in einem knusprigen Brötchen. Einfach zum Reinbeißen!

Step 1:

Im ersten Schritt bereiten wir den Töfu zum Einfrieren vor. Du kannst den Töfu also zunächst so in Scheiben schneiden, dass sie eine Fischstäbchenform haben. Dann legst du die Scheiben nebeneinander auf ein Brett und bedeckst sie mit Frischhaltefolie. Am besten gibst du sie nun über Nacht in den Gefrierer. Am nächsten Tag kannst du die gefrorenen Töfuscheiben dann wieder auftauen lassen. In dieser Zeit schneidest du das Noriblatt in feine Streifen und vermengst diese mit Sojasauce, Zitronensaft und heißem Wasser. Die Töfuscheiben werden dann dort hinein gelegt und für ca. 2 Stunden mariniert. In dieser Zeit ab und zu wenden.

Step 2:

Im nächsten Schritt kannst du drei Schalen vorbereiten. Eine mit Sojamilch, eine mit Paniermehl und in einer Schale mischt du Mehl, Hefeflocken, Salz und Pfeffer. Dann kannst du jedes Töfustäbchen zuerst in der Mehlmischung wenden, dann in Sojamilch tunken und anschließend im Paniermehl wenden. Das wiederholst du mit jedem Stäbchen zweimal. Im Anschluss kannst du eine Pfanne mit veganer Butter erhitzen und die Fischstäbchen bei mittlerer Hitze darin goldbraun anbraten.

Step 3:

Für die Remoulade kannst du die Gurke und die Kapern sehr klein schneiden und die Kräuter fein hacken. Verrühre damit dann noch die restlichen Zutaten in einer Schüssel zusammen und schmecke die Remoulade mit Salz und Pfeffer ab.

Step 4:

Im letzten Schritt kannst du die Brötchen halbieren und mit Remoulade bestreichen. Dann den Salat waschen und die Salatblätter vom Strunk lösen. Nun schneidest du noch ein Stück Gurke in Scheiben und kannst die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Brötchen werden dann mit Salat, Gurken, Zwiebelringen und veganen Fischstäbchen belegt. Die Fischstäbchen kannst du zusätzlich mit Zitronensaft beträufeln und mit Dill garnieren.

Zutaten

Für die veganen Fischstäbchen:

400 g	Naturtöfu
1	Noriblatt
5 EL	Sojasauce
1	Zitrone
250 ml	kochendes Wasser
100 ml	Sojamilch
50 g	Weizenmehl
2 EL	Hefeflocken
100 g	Paniermehl
3 EL	vegane Butter
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Remoulade:

1	saure Gurke
1 Glas	Kapern (kleines Glas)
1/2 Bund	Zweige Dill
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
150 ml	vegane Mayonnaise
1 TL	mittelscharfer Senf
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zum Anrichten:

4	helle und frische Brötchen
1 Pck.	Salatherzen
1/4	Gurke
1	rote Zwiebel
1	Zitrone
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen