

Vegane Fischstäbchen, Kirchererbsen-Pommes und Cashew Remoulade

Die Zutaten

Für die veganen „Fischstäbchen“

- 200 Gramm Tempeh
- 150 Gramm Dinkel-Paniermehl
- 50 Gramm Vollkorn-Dinkelmehl
- Nori-Flocken
- 200 Milliliter Sojadrink
- Erdnussöl (zum Braten)

Für die Bratkartoffeln

- 250 Gramm Kichererbsenmehl
- 500 Milliliter kaltes Wasser
- 500 Milliliter warmes Wasser
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz und Fleur de Sel
- 4 Zweige Rosmarin

Für die Cashew-Remoulade

- 100 Gramm Cashewkerne
- 250 Milliliter heißes Wasser
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Esslöffel Hefeflocken
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Vegane Fischstäbchen, Kirchererbsen-Pommes und Cashew Remoulade

So geht's

Vegane Fischstäbchen

1. Für die Fischstäbchen das Tempeh in fischstäbchengroße Blöcke schneiden.
2. Anschließend zusammen mit den gemahlenden Algen in gut gesalzenem Wasser 15 Minuten lang kochen (sie sollten später leicht salzig schmecken).
3. Dann über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Den Sojadrink zusammen mit den Nori-Flocken sowie etwas Salz und Pfeffer in einem Standmixer fein mixen.
5. Im Anschluss eine "Panierstraße" vorbereiten. Das geht so: Drei tiefe Teller neben einander stellen. Den ersten mit Dinkelmehl, den zweiten mit dem Algen-Sojadrink-Mix und den dritten mit Paniermehl füllen.
6. Die Tempeh-Stäbchen nacheinander erst im Mehl, dem Algen-Sojadrink-Mix und als letztes im Paniermehl wenden. Den Vorgang wiederholen bis alle Stäbchen paniert sind.
7. Schließlich das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin von allen Seiten goldgelb braten.

Weiter geht's mit den Kirchererbsen-Pommes

1. Das Kichererbsenmehl mit 500 Milliliter kaltem Wasser und Salz mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verrühren. Falls Klumpen entstehen, müsst ihr die Masse durch ein Sieb geben.
2. In einem großen, breiten Topf 500 Milliliter Wasser mit Olivenöl zum Kochen bringen.

Vegane Fischstäbchen, Kirchererbsen-Pommes und Cashew Remoulade

3. Die Kichererbsenmehl-Mischung langsam ins kochende Wasser einrühren, dann die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Masse dicklich ist.
4. Zum Schluss ein paar Rosmarinnadeln abzupfen, klein hacken und unter die Masse rühren.
5. Nun die Masse auf die Hälfte des Backblechs verteilen, glattstreichen und im Gefrierfach auskühlen lassen.
6. Sobald die Pommes-Masse kalt und fest ist, kann es ans Frittieren gehen. Dafür die Masse auf ein Brett geben und in die gewünschte Größe schneiden.
7. Anschließend die Kichererbsen-Pommes in die Fritteuse geben und danach mit Fleur de Sel und etwas Pfeffer würzen.

Fehlt nur doch die Cashew-Remoulade

1. Cashewnüsse so lange mixen bis sie zu einem feinen Pulver geworden sind.
2. Dann Wasser hinzugeben und mixen.
3. Die restliche Zutaten hinzugeben und nochmals mixen.

Fertig!