



Vegane Fischstäbchen mit Remoulade

Zutaten für 2 Portionen

Für die Fischstäbchen

- 200 g Tofu Natur - der Länge nach halbieren; der Breite nach in 1,5 cm-Stäbchen schneiden
- 150 g Dinkel-Paniermehl
- 50 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 2 Nori-Algenblätter
- 1 TL Norialgen, gemahlen
- 200 ml Sojadrink
- 300 ml Erdnussöl (zum Frittieren)

Für die Remoulade

- 150 g Mayonnaise - ([Tipp zum Selbermachen](#))
- 40 g Apfel - in 5-mm-Würfel schneiden
- 40 g Cornichons - fein hacken
- 30 g Kapern - fein hacken
- 1 Frühlingszwiebel - 15 g vom Grün ganz fein schneiden
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Fischstäbchen die Tofustäbchen in gut gesalzenem Wasser zusammen mit den gemahlene Algen 15 Min. kochen (sie sollten später leicht salzig schmecken). Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Für die Remoulade zur Mayonnaise nur noch Cornichons, Apfelwürfel, Kapern sowie das Grün der Frühlingszwiebel geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Den Sojadrink zusammen mit den Algenblättern sowie etwas Salz und Pfeffer in einem Standmixer fein mixen.

Dann eine Panierstrasse vorbereiten: 3 tiefe Teller nebeneinander stellen. Den ersten mit Dinkelmehl, den zweiten mit dem Algen-Sojadrink-Mix und den dritten mit Paniermehl füllen.

Jedes Tofu-Stäbchen nacheinander im Mehl, im Algen-Sojadrink-Mix und im Paniermehl wenden. Das wäre die erste Runde, aber da doppelt paniert besser hält, kommt das Tofu-Stäbchen anschliessend nochmals in den Nori-Sojadrink-Mix und auch nochmals ins Paniermehl.

Schliesslich das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin ca. 3 Min. goldgelb frittieren.

Die Fischstäbchen zusammen mit der Remoulade anrichten und servieren.

Tipp: Dieses Gericht kannst du mit einem bunten Salatteller geniessen.

Hinweis: Falls du es seltsam findest, wenn vegane Gerichte die Namen ihrer fleisch- oder fischhaltigen Originalrezepturen tragen (wie hier "Fischstäbchen", obwohl weit und breit kein Fisch zu sehen ist), so haben wir die Hintergründe hier erklärt: [Die vegane Ernährungsumstellung: Wie veganisiert man...?](#)

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 675 kcal
- Kohlenhydrate: 93 g
- Eiweiss: 23 g
- Fett: 22 g