



Vischstäbchen

Zutaten Vischstäbchen

100 g Protein Chunks Hack

1 Teelöffel Zwiebelpulver

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Senf

1 Teelöffel Essig

1 Spritzer Chilisauc

Etwas heißes Wasser

1 Stück(e) Algenblatt (z. B. Nori oder Wakame)

2 Esslöffel Semmelbrösel

1 Esslöffel Kichererbsenmehl

1 Esslöffel Tapiokastärke

Zutaten für die Panade

Etwas Kichererbsenmehl

Etwas Wasser

1 Prise(n) Salz

Kochzeit: 1 h 30 min

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Portionen: 2

Etwas Zitronensaft

Etwas Semmelbrösel

Hefeflocken (optional für mehr Würze)

Zubereitung Vischstäbchen

1.

Gib die Protein Chunks in eine Schüssel und gib das Zwiebel- & Knoblauchpulver, den Senf, den Essig und die Chili-Sauce dazu.

2.

Übergieße alles mit heißem Wasser, sodass die Protein Chunks mit Wasser bedeckt sind, und rühre alles gut durch. Lasse sie ca. 20 Minuten ziehen.

3.

Hacke das Algenblatt mit den Semmelbröseln, dem Kichererbsenmehl und der Tapiokastärke im Mixer klein.

4.

Gib die abgetropften Protein Chunks mit in den Mixer und mixe pulsierend (Mixer immer wieder kurz anschalten) bis sich alles etwas vermischt hat. Es sollte noch etwas Struktur vorhanden sein, also nicht so lange mixen, dass nur noch Brei übrig bleibt.

5.

Drücke die Vischstäbchen-Masse in rechteckige Förmchen und stelle sie für rund 1 Stunde ins Gefrierfach.

Zubereitung Panade

1.

Mische das Kichererbsenmehl mit dem Salz und einem Schuss Zitronensaft in einer Schüssel und gib so lange Wasser hinzu, bis die Masse eine Ei-ähnliche Konsistenz hat.

2.

Vermenge in einer 2. Schüssel die Semmelbrösel mit Hefeflocken (nach Belieben für mehr Würze).

3.

Wälze die Stäbchen zuerst in den Semmelbröseln, dann in der Kichererbsenmehl-Masse und anschließend nochmal in den Semmelbröseln. Brate die Vischstäbchen mit etwas Öl an, bis sie eine goldbraune Farbe haben.