



VEGANE FISCHSTÄBCHEN

ZUTATEN FÜR CA. 7 FISCHSTÄBCHEN

- 165 g vegan&moi PURE
- 6 g Salz
- 280 g kaltes Wasser
- 23 g Öl
- 2 Nori Blätter (im Supermarkt)

ZUBEREITUNG

Fleischersatz Pure mit Salz vermengen.
Wasser und Öl in die Mischung geben und verrühren.
Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank quellen lassen und dann
zu Fischstäbchen formen.

Für den fischigen Geschmack ein oder zwei Nori-Blätter
klein schneiden und mit Soja Sosse und ein wenig Wasser vermengen.
Jetzt gibst du die Fischstäbchen hinzu und lässt sie für mindestens
eine Stunde darin ziehen.

Die Fischstäbchen panieren (siehe Tipp) und ab in die Pfanne!

Tipp: Als Panade eignen sich z.B. ungesüsste zerstossene Cornflakes

