



VEGANES FISCHFILET

ZUTATEN FÜR CA. 2 FISCHFILETS

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

ZUBEREITUNG

Fleischersatz Pure mit Salz vermengen.

Wasser und Öl in die Mischung geben und verrühren.

Mindestens 15 Minuten quellen lassen und dann Fischfilets formen und in eine Auflaufform geben.

Währenddessen können wir uns um die Panade kümmern. Hierzu eignen sich ungesüsste zerstoßene Cornflakes. Wir geben noch Paprikapulver und etwas Zitronensaft hinzu.

Für den fischigen Geschmack jeweils 1 Nori Blatt zurecht schneiden und auf das Fischfilet legen.

Die Panade gleichmässig auf den Filets verteilen und bei 220°C Ober und Unterhitze backen.

