

Knusprige Tofustäbchen mit veganer Aioli

Lecker



ZUBEREITUNG

Tofu in 3 Lagen Küchenpapier einwickeln, zwischen zwei Brettchen legen und diese mit einem Mörser, Topf oder etwas Ähnlichem beschweren. Den Tofu so etwa 20 Minuten ausdrücken. In einem tiefen Teller Pankobrösel, Pfeffer, Salz, Paprika- und Knoblauchpulver vermengen. Maisstärke - am besten in drei Etappen - in einen zweiten Teller geben. Die Milchalternative im dritten Teller mit Apfelessig vermischen. So gerinnt die Flüssigkeit etwas und dickt an. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben oder Sticks schneiden. Zum Panieren die Scheiben erst in der Stärke wälzen, dann durch die Milchmischung ziehen, dieses wiederholen und dann in der Panko-Gewürzmischung wenden. Die panierten Tofu-Stäbchen auf das Backrost legen, mit Olivenöl bestreichen und 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Das Backrost kann auch auf einem Backblech platziert werden, damit nichts von der Panade oder dem Öl auf den Backofenboden gelangt.

In der Zwischenzeit 80 ml Aquafaba in ein hohes Rührgefäß geben, Senf, Saft aus 4 Ecken Limette und jeweils eine gute Prise Salz sowie Pfeffer ergänzen und alles mit dem Pürierstab vermengen. 100 ml Pflanzenöl in das Gefäß geben und alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verquirlen. Knoblauchzehe in die Aioli pressen, alles verrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit den Kichererbsen vermischen. Etwas Pflanzenöl sowie den Saft der restlichen Limette hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren nun die gebackenen Tofustäbchen auf einen Teller geben und mit Kichererbsen-Salat und Aioli anrichten.

ZUTATEN

Für die Tofusticks:

400 g Naturtofu
100 g Pankobrösel
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
2 TL Paprika edelsüß, gemahlen
1 TL Knoblauchpulver
5 EL Olivenöl
200 ml Milchalternative
2 TL Apfelessig
100 g Stärke

Für die Kichererbsen-Salat & Aioli:
400 g Kichererbsen samt Flüssigkeit (Aquafaba)

80 g getrocknete Tomaten in Öl
100 ml + 3 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf
1 Limette, geachtelt
Salz
schwarzer Pfeffer

UTENSILIEN

2 Schneidebrettchen, Messer, 3 tiefe Teller, mittelgroße Schüssel, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Knoblauchpresse