

Fish-Fingers

Wer gerne Fisch mochte, sucht natürlich diesen „fischigen“ Geschmack. Das geht eigentlich relativ einfach in vegan. Das Zaubermittel heisst Algen. Ich habe mehrere „Fsch“ Rezepte in denen meisten Tofu für das Bissgefühl und die „Textur verwendet wird. Und der Geschmack nach Fisch und Meer kommt von den Algen.

Fish-Fingers sind in England eigentlich die bekannten Fisch-Stäbchen. Ich finde den Namen so hübsch und er passt so gut für die „Fisch vom Grill“ Variante, die wir spontan bei einem Grill Kochkurs im Stadtgarten kreiert haben.

Algen bekommt man getrocknet in großer Auswahl sowohl in Asia Läden als auch zunehmend im Bio Fachhandel. Nori Algen sind die großen grün-schwarzen Blätter in die auch Sushi-Röllchen eingerollt werden.



Zutaten

1 grosser Block Tofu (400 g)

Sojasosse

Nori-Algenblätter

1. Tofu in ein Küchentuch einwickeln, mit einem Brettchen bedecken und mit Büchern beschweren. Für mindestens 2 – 3 Stunden, gerne auch über Nacht auspressen.
2. Einmal quer-längs durchschneiden, so dass man zwei etwa gleich große Platten bekommt. Diese dann in der Mitte halbieren und nochmal halbieren. So bekommt man etwa fingerdicke „Stäbchen“.
3. Diese in Soja Soße einlegen. Je länger, je besser.
4. Nori Algenblätter kurz in Wasser eintauchen, so dass sie weich und formbar werden. Vorsicht: wenn sie zu nass sind, zerfallen sie!! Die Algenblätter in passen Stücke scheiden, so dass <https://plus.google.com/photos/108623087491633383597/albums/6030030487100603025?authkey=CNWdt5mwl46zzQE> man die Tofu-Finger gut darin einwickeln kann.
5. Auf dem Grill oder in der Pfanne knusprig anbraten.

Für Experimentierfreudige:

Mal mit Panade versuchen!

2 Löffel Sojamehl mit etwas Wasser verrühren. Die in Algen gewickelten Tofu-Finger erst in der Sojamehl-wasser Pampe rollen, dann in Semmelbrösel. Und dann ausbraten. Fisch-Stäbchen vegan!

.-)