

PANISSE MIT ACKERBOHNEN

Zutaten für 12 Personen:

- 1 Liter Wasser
- 300 g Ackerbohnenmehl
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel HOLL-Rapsöl



Zubereitung:

- 1 / Das Wasser mit Salz, Olivenöl und gehacktem Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen.
- 2 / Den Topf vom Herd nehmen und das Ackerbohnenmehl unter ständigem Rühren in das kochende Wasser streuen.
- 3 / Bei schwacher Hitze 3 bis 4 Minuten kochen lassen.
- 4 / Die Mischung in eine rechteckige Form geben.
- 5 / Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.
- 6 / Aus der Form lösen und in Scheiben von ca. 1 cm Breite und 5 cm Länge schneiden.
- 7 / Die Panisse in einer heißen Pfanne mit 2 EL HOLL-Rapsöl auf jeder Seite 1 Minute braten.

Mit Stärkebeilage und saisonalem Gemüse servieren.

Empfehlung des Küchenchefs: Gebakener Blumenkohl mit Curry und Süßkartoffelpüree mit Schnittlauch.



Dieses Rezept wurde vorgeschlagen von:

Gérald Gaget, Küchenchef der Crèche de la Cigogne, in Vessy (GE)