






## 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: Gebackener Blumenkohl mit Curry und Süsskartoffelpüree mit Schnittlauch.



Dieses Rezept wurde vorgeschlagen von:

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