

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)