



Tofu mit schwarzem Sesam Low Carb

auf Blumenkohlreis und gebratenem Gemüse



ca. 30min



3-4 Personen

Low Carb at its best! Dass man für ein rundum gelungenes Abendessen nicht immer Kohlenhydrate braucht, beweisen wir heute mit diesem Gericht. Es gibt leckere Tofuscheiben, in Sesam paniert und knusprig gebraten, mit aromatischem Blumenkohlreis und würzigem Pfannengemüse in Ingwer-Soja-Sauce. Für den Frischekick sorgt süßsaure Limette, die sich in der Sauce und in der Garnitur wiederfindet.

- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Energie 542kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 26.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Limettenschalen** fein abreiben, die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Limettensaft** mit dem **Ingwer**, dem **Knoblauch**, dem **Sesamöl**, **3/4 der Sojasauce**, 2TL Honig und 3–4EL Wasser verrühren.



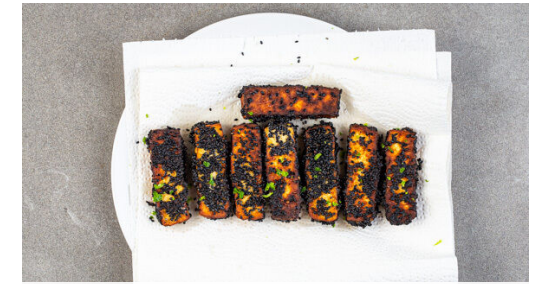
Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen ca. 10Min. rösten, bis der **Blumenkohlreis** an den Rändern zu bräunen beginnt.



Den **Tofu** in ein sauberes Küchentuch einschlagen und so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Den **Tofu** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Sesam** auf einen Teller geben. Die **restliche Sojasauce** mit 2 Eiern, 2EL Mehl und 2TL Salz zu einem **Teig** verrühren. Die **Tofuscheiben** zuerst in dem **Teig**, danach in dem **Sesam** wenden.



Die **Zwiebeln** schälen und jeweils in 8 Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei die harten Strünke entfernen.



Eine große Pfanne 2-3cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** in die Pfanne geben, auf jeder Seite 2-3Min. knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Tofu** mit der **1/2 der Limettenschale** und ggf. **übrigem Sesam** bestreuen und bis zum Servieren warm halten. Das Öl aus der Pfanne entfernen.



Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Pak Choi** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten, mit der **1/2 der Sauce** ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Blumenkohlreis** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und den **Tofu** darauf anrichten. Mit der **übrigen Limettenschale** und der **restlichen Sauce** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(f60b7a900783ac3fd531bfd9c111be6d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fe5cf1978663f480c504f8fc2019fe62_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3251ba33ee7a8fbbf21e8e8207062a79_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c1a98665bacc172e098c6f37717f87e5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2fb06e195b16ba50a8e26637755ef33a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2546c16c0747e72574fb436e811eacd9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(94b39f940a3d8689839f3645a30a2849_img.jpg\)](#) [!\[\]\(122a83b86d367a589e4703df33e911ae_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b02ed3307e7c42333b17b115bd487829_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e7c820afcaee4cc755dc52e6c3e42b2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(096b0179af04e78af4e4d6473abb3ad4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5ab85e5cb123e14094bd63b237891cb3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3b0a7f2b32ed80f044060acad2d38c8f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4e03c5a6a5798a9ecfbf07f62e520b98_img.jpg\)](#) [!\[\]\(17e6ae2aeabaffbe62197ce2d9fb98f3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(95678770eee2b4f6f18e0cc765d0d981_img.jpg\)](#) [!\[\]\(deba173566fb581ec2b263062b9a810f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1534a6e264401a4f3343ba6f7761b63b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bfdb7f6ef09ee823543a39ca469287a5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(52fa5f9518c3552da5d4d87cee706462_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a73a8f7413671292d604a62fe8462696_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c8a8e93ba7f26ebe321f0a7b7542cea_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2b6e6630ffd126ab0e936d9031bbdfcd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f5fab23f8fc800259b6461be9ad9b571_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ceacbb9ec23b531f229a21e6174e48cd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df18fb714365ed7e30d7c4913412f22e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(877f55b5c237ac5c7aa2020b736c87e4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6db58538a0c9194f77cfd00eec6f534f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5252643ab3383853f6c4a16b39899572_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9c9b021b78b0d50cf406fec100530ef2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(390442cfed0110b49b202f2d2508fd9c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8cec45dee0540e6fffabd67fe990d2ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3af0a7d62607f20a5c9042cdc0bd4eaf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1a0445737bc6e0c71edd9be97325379e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(159ecd4710ba9bec9b15d78e5979df82_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3007d6271c041af3897d8cf1b27d1960_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2e1827227aaba7d18d202335a36846e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f62f6c1be6233faeeb312bfd796ab661_img.jpg\)](#) [!\[\]\(94b623f05569ab87acb645eb3f317d46_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fe82a2665f0700c802eebdb844e7e60f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4d35622de5752a4337c7affec3e9ddc9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6a8455ef6365bfa7c66c1fd9908d38cf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(572652deafbb9722571ea541f05c3681_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f10f7e75f7344f61e05bee77289a2af1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(25f61b2d78790589a17489a11f6c418b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b056de1018b201c758529bb65e09c1aa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7fc51637ec696126802ddbcf4b8740c7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f9a2279a7a95a8fe6d3f9e9d861399d1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d30f6725ce2d74a825a50495d877eb55_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1cad8c09ced67e6bd463aeb97bf42fbc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ece030916da19bc55b6248c2b0bc030_img.jpg\)](#) [!\[\]\(468ba51f2ac243b44f27f1165b3cb5c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae49d6fcbf5e543df0075f41932687ba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1af9876201f4049bd796e1e3052cedd4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b08db5757a62fe3e6efb93dc8fb694c5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8f4a1cca393c9f34bb9983901101041d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2827e869c617520db4009f134de9a2cf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b8fbae3fc6e77cb1e719d4abb2e25e2d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c99ec153b591115f758ede13f3c8b159_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e4a2cb145c1c1d77eb828541322da160_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0bcb141310bd15dbeb00e3ceaaa0ad34_img.jpg\)](#) [!\[\]\(19e90a805c68cdc714cbea9af08fd318_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9b82648d7ebe7e868123ea22d95ceeb0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dcf0ff19448d32834d01b626eb74964d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fa27c00175e04192bcd8fef304879d9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(813ab77ea1c3f5f48736f7c540df19e3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dbf5a26b67d41c8ab2bbb7a52f43239c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(17d28902bbf074fca579e68e9a0a9cdc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(34f595452a4c5a3c2d3487a612b63340_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8f703cf0bba8bfbfb93700e90916654a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(428a62f3049428a112f33395fdcf4c2d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7e7395c32b29137036595d7a82ed2055_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f9e15043c3911aaee1c61b1f9282650f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ab820d47df01d6b32af65873cdc08fc6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(18437466692d01cd55fb454c275ffa60_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ce376959ef852736d53212c9753ee6c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ab0de9549bca4902665ac7d6a616b627_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44687af9332e52ad524e582e39bbb6d1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e6099b2e7d2363f1235b2b074e944cce_img.jpg\)](#) [!\[\]\(265bb817e482da37e4bd8bbb6de04603_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a6ea08f47ca090c256f9d057a7663949_img.jpg\)](#) [!\[\]\(84aa2c3f2749a1f7ed3be4bd16274e22_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b673ee133788db1935c168953e6969a9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55c92ed6c86c2f1279bce9f4e8430dea_img.jpg\)](#) [!\[\]\(16313b436be722d2ed3ba99caaccba97_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6efdce569df8c849b38bde406c7f0c52_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5714d3f6820b4cc790638d2e93076be5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c28c9d7ed29788f68488ab36ceb6b49_img.jpg\)](#) [!\[\]\(36631a2ba9d2c0ed398cd81720d06175_img.jpg\)](#) [!\[\]\(73ce059466c2525779b44dddeb3e1631_img.jpg\)](#) [!\[\]\(16246383adcb2d1fff820c961020d3b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5ae78286a04b210e46bfe751f7bffa01_img.jpg\)](#) [!\[\]\(209884a0668032ff9ba588e7313e6200_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a36e2eec50eb7ba7638bcda4e3466161_img.jpg\)](#) [!\[\]\(993e2b36cdf52face73bf95a978202aa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(20de4e7de927039a3c6f1e73852059f9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b16b7452980084434a1b42255d549662_img.jpg\)](#) [!\[\]\(523ab3beafea05cbc3de43b734caa63c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9f6d9eaf67ec7013e3575182dab5a98d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(462ce6a5db9db9d7fb9caeb3e932e9bf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1216e005667ab6406f0132118b9407d0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2c978b7e5ff8b408deed9ae1b7006196_img.jpg\)](#) [!\[\]\(654a8288f5c829ced3a54710ddc3e907_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d6bf5cb75769450d8486e6d8f67b925_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5d81da4c14fe627c909a0ef07be67a8f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87343415b57175e33163bc4139de4b78_img.jpg\)](#) [!\[\]\(61ce05df5da76bf49a1963e9c048d904_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba12ff91253d17d8bf383a570a296347_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6a2d3f294ae9b844a1e00a19b72949dd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(de7ca58bc62bdffceaba2d2743fcffc6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b58acb7cbc1a0d67c43d9aff18fffc46_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2294f73f44e961a0fea6197948dde3d2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dad29c2a15202c6f262cb88905f49231_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d5916dcff92eec1480b42c6b5ea9b19c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d2e2d2ef659a6935c014979ed1a70a93_img.jpg\)](#) [!\[\]\(516723649c13a3907bfba56887ec9a81_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bdfd4c6ab0e921d5b9d03fcfae519cde_img.jpg\)](#) [!\[\]\(61e04593949289e7a462c9a680163168_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6c02f5da5854b7ea7fb3103f8c5049fa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(efc251ee2cfb11584094dd9fcae9cff5_img.jpg\)</](#)