



## Low-Carb-Gemüsesalat mit Tofu

knackig-fein mit Fenchel und Walnüssen



30-40min



3-4 Personen

In diesem Salat ist fast alles zu finden, was das Obst- und Gemüseregal so hergibt. Na ja, okay, zumindest einiges: Brokkoli, Fenchel und Rucola sind dabei, und auch ein paar Apfelstückchen und knackige Walnusskerne haben sich auf die Salatparty geschlichen. Mit unserem Schnittlauchdressing sind die essbaren Partygäste bestens gekleidet, aber der Star des Abends ist der süß-salzig marinierte Tofu aus dem Ofen. Guten Appetit!

- 1 großer Brokkoli
- 2 Fenchelknollen
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Packungen Bio-Tofu <sup>6</sup>
- 50g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 2 Äpfel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 20g Schnittlauch
- 150g Rucola-Salatmix

- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler

Energie 708kcal, Fett 52.8g,  
Kohlenhydrate 29.0g, Eiweiß 26.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern und die **Strünke** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die harten Stängel des **Fenchels** entfernen und ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur aufbewahren. **1 Fenchel** längs halbieren und längs in ca. 2cm dicke Spalten schneiden.



Die **Walnüsse** mit den Fingern in kleine Stücke brechen und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Die **Äpfel** halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Käse** mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln.



Den **Brokkoli** und die **Fenchelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 4EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Sojasauce** mit dem **Paprikapulver**, 1EL Mehl und 2EL Olivenöl verrühren. Den **Tofu** zerkrümeln und mit dem **Würzöl** vermengen. Auf ein zweites, ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Gemüse** ca. 12Min. im Ofen backen.



Nach ca. 12Min. Backzeit das **Gemüse** auf dem Backblech wenden. Den **Tofu** mit dem **Ahornsirup** vermengen und alles weitere 5-8Min. backen, bis der **Brokkoli** an den Rändern knusprig wird und der **Tofu** appetitlich gebräunt ist.



Den **übrigen Fenchel** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. 2EL Essig mit 1 kräftigen Prise Salz und 1/2TL Zucker verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den **Einlegesud** in die **Fenchelstreifen** einmassieren.



Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit dem **Knoblauch**, 4EL Mayonnaise und 4EL Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Gemüse**, die **Äpfel** und den **Salatmix** unterheben. Den **Gemüsesalat** auf Teller verteilen und den **Tofu**, die **Walnüsse** sowie den **Käse** darauf anrichten. Mit dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**