



Low-Carb-Gemüsesalat mit Tofu

knackig-fein mit Fenchel und Walnüssen



30-40min



2 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
- 1 Fenchelknolle
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 25g Walnusskerne ⁵
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 10g Schnittlauch
- 50g Rucola

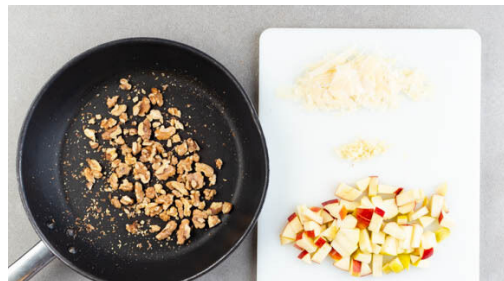
- 2EL Mayonnaise ¹
- 2TL Honig
- 1TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler

Energie 719kcal, Fett 52.8g,
Kohlenhydrate 31.6g, Eiweiß 26.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern und den **Strunk** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die harten Stängel des **Fenchels** entfernen und ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Den **Fenchel** längs halbieren und **eine Hälfte** 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. Den **Apfel** 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 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Sojasauce** mit der **½ des Paprikapulvers**, 1TL Mehl und 1EL Olivenöl verrühren. Den **Tofu** zerkrümeln und mit dem **Würcöl** vermengen. Dann ebenfalls auf das Backblech geben und alles ca. 12Min. im Ofen backen.



Nach ca. 12Min. Backzeit das **Gemüse** auf dem Backblech wenden. Den **Tofu** mit 2TL Honig vermengen und alles weitere 5-8Min. backen, bis der **Brokkoli** an den Rändern knusprig wird und der **Tofu** appetitlich gebräunt ist.



Die **übrige Fenchelhälfte** quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. 1EL Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den **Einlegesud** in die **Fenchelstreifen** einmassieren.



Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und mit dem **Knoblauch**, 2EL Mayonnaise und 2EL Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Gemüse**, die **Äpfel** und den **Rucola** 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 an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**