



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 kleiner Brokkoli
- 1 Fenchelknolle
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 10g Schnittlauch
- 50g Rucola

- 2EL Mayonnaise ³
- 2TL Honig
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler

Energie 705kcal, Fett 52.6g,
Kohlenhydrate 28.6g, Eiweiß 25.9g



4. Walnüsse anrösten

2. Gemüse und Tofu backen

5. Gemüse und Tofu wenden

3. Fenchel einlegen

6. Salat fertigstellen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**