



Low-Carb-Gemüsesalat mit Tofu

knackig-fein mit Fenchel und Walnüssen



30-40min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 2 Fenchelknollen
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 50g Walnusskerne ⁵
- 2 Äpfel
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Schnittlauch
- 100g Rucola
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 4TL Honig
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

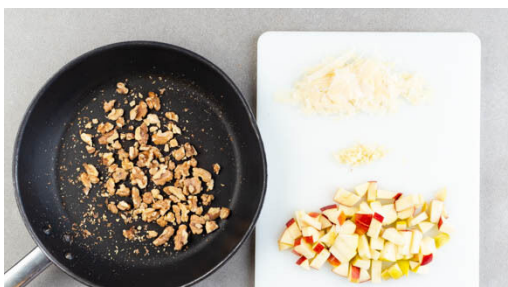
Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 35.9g, Eiweiß 29.4g



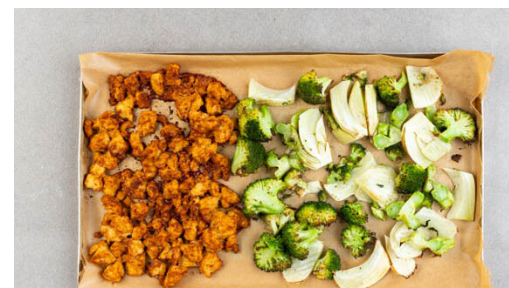
1. Gemüse schneiden

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.



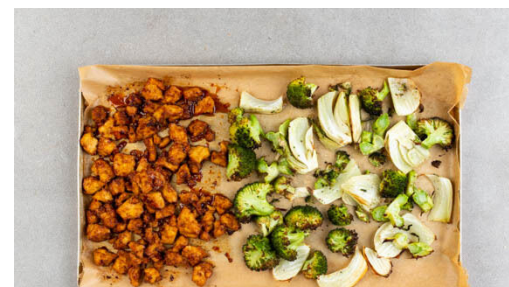
4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** 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 sehr fein würfeln.



2. Gemüse und Tofu backen

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.



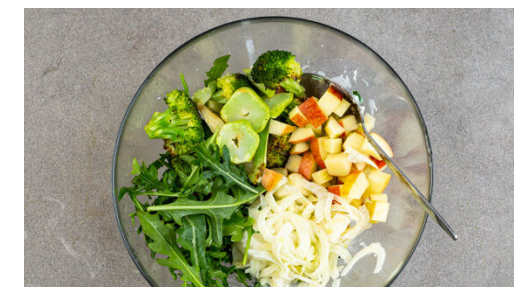
5. Gemüse und Tofu wenden

Nach ca. 12Min. Backzeit das **Gemüse** auf dem Backblech wenden. Den **Tofu** mit 4TL Honig vermengen und alles weitere 5-8Min. backen, bis der **Brokkoli** an den Rändern knusprig wird und der **Tofu** appetitlich gebräunt ist.



3. Fenchel einlegen

Den **übrigen Fenchel** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. 2EL Essig mit 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Zucker verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den **Einlegesud** in die **Fenchelstreifen** einmassieren.



6. Salat fertigstellen

Den **Schnittlauch** in kleine 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 **Rucola** unterheben. Den **Gemüsesalat** auf Teller verteilen und den **Tofu**, die **Walnüsse** sowie den **Käse** darauf anrichten. Mit dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.