



## 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!

## Wat je van ons krijgt

- 1 broccoli
- 1 venkel
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blok tofu <sup>6</sup>
- 25g walnoten <sup>15</sup>
- 1 appel
- 1 teen knoflook
- 1 blokje harde kaas <sup>3,7</sup>
- 1 kuipje ahornsiroop
- 10g verse bieslook
- 50g rucola

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise <sup>3</sup>
- 1tl bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- suiker
- 45ml olijfolie
- 15ml azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 722kcal, vet 52.9g, koolhydraten 32.1g, eiwit 26.6g



### 1. Gemüse schneiden

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.



### 4. Walnüsse anrösten

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.



### 2. Gemüse und Tofu backen

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 **Würzöl** vermengen. Dann ebenfalls auf das Backblech geben und alles ca. 12Min. im Ofen backen.



### 5. Gemüse und Tofu wenden

Nach ca. 12Min. Backzeit das **Gemüse** auf dem Backblech wenden. Den **Tofu** mit der **½ des Ahornsirups** vermengen und alles weitere 5-8Min. backen, bis der **Brokkoli** an den Rändern knusprig wird und der **Tofu** appetitlich gebräunt ist.



### 3. Fenchel einlegen

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.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Schnittlauch** in feine 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.