



## Lauwarme Gemüsebowl mit Tofu

---

Zutaten pro Person für die low carb Gemüsebowl:

100 g Tofu, geräuchert  
1 kleine Hand voll Rosenkohl  
1 kleine Hand voll Tomaten (optional)  
1 Hand voll Brokkoli  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Zucchini  
4-6 Champignons  
Sojasauce  
Sesamkörner  
Öl

2 EL Sauerrahm  
Salz, Pfeffer, Kräutermischung

Der Tofu wird in mundgerechte Würfel geschnitten und in einer Mischung aus je einem Löffel Öl und Sojasauce mariniert. Etwas Sesam hinzufügen und gut durchmischen. Etwas durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit wird der Rosenkohl gesäubert, vom Strunk befreit und halbiert. Ungefähr 4-5 Minuten in Salzwasser bissfest kochen. Danach etwa salzen und in einer Pfanne mit Öl anrösten.

Die Tomaten halbieren und zur Seite stellen-

Die Knoblauchzehe fein hacken und glasig in Öl anrösten. Die Brokkoliröschen hinzufügen und kurz mitrösten. Mit etwas Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 3-4 Minuten bissfest dünsten. Danach das Wasser abgießen und nach Belieben würzen.

Die Zucchini und die Champignons in Stücke schneiden und anrösten. Ebenso würzen.

Die Tofuwürfel noch von allen Seiten braun anrösten.

Der Sauerrahm wird mit Gewürzen nach Wahl verfeinert.

Das gesamte Gemüse und den Tofu in einem tiefen Teller anrichten und mit der Sauerrahmsauce servieren.

*Info: Diese Gemüsebowl macht satt, ist low carb und hat wenige Kalorien und enthält durch den Tofu viel Eiweiß.*

