



VEGAN · TOFU · HIGH PROTEIN · LOW CARB

Tofu-Gnocchi mit scharfer Tomaten-Chili-Salsa und Zitronenkräutern

Schnell, würzig, proteinreich: Diese gebratenen Tofu-Gnocchi mit Chili-Tomatensoße und Zitronenabrieb sind ein echtes Highlight. Kein Kochen nötig – einfach in der Pfanne goldbraun anbraten. Ideal für Low Carb Fans und Meal Prep!

10 VORBEREITUNG	20 ZUBEREITUNG	2 PORTIONEN	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	347 kcal PRO PORTION
---------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE GNOCCHI

200 g fester Bio-Tofu (gut ausgepresst)

1 TL Hefeflocken

1–2 EL Stärke extra zum Wälzen

30 g Kichererbsenmehl (oder Reismehl)

½ TL Salz

1 EL Rapsöl zum Braten

10 g Maisstärke

Pfeffer

FÜR DIE SALSA

1 EL Olivenöl

1 kleine rote Chili, in Ringe geschnitten

½ TL geräuchertes Paprikapulver

1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 TL Tomatenmark

1 TL Ahornsirup

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Salz, Pfeffer

ZUM VERFEINERN

1 TL Bio-Zitronenabrieb (mit einer Zestenreibe)

1 EL gehackte Petersilie oder Basilikum

• ZUBEREITUNG

- 1** Teig vorbereiten: Tofu gut auspressen, mit einer Gabel oder im Food Processor fein zerdrücken. Mehl, Stärke, Hefeflocken, Salz und Pfeffer untermischen. Zu einem formbaren Teig verkneten.
- 2** Gnocchi formen: Aus dem Teig kleine Gnocchi formen, in etwas zusätzlicher Stärke wälzen.
- 3** Gnocchi anbraten: In einer gut erhitzten beschichteten Pfanne das Öl verteilen. Gnocchi portionsweise rundherum goldbraun braten (ca. 6–8 Minuten).
- 4** Scharfe Salsa zubereiten: In einer zweiten Pfanne Zwiebel, Knoblauch und Chili im Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten. Stückige Tomaten, Paprikapulver, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zugeben, ca. 10 Minuten einkochen lassen.
- 5** Anrichten: Gnocchi mit der heißen Salsa anrichten. Mit Zitronenabrieb und frischen Kräutern bestreuen.

• MAKROS PRO PORTION

347
KALORIEN**23 g**
PROTEIN**21 g**
KOHLENHYDRATE**19 g**
FETT**6 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen