



Herzhafte Tofu-Bowl (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 12,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Tofu Bowl** bringt dir ein warmes, herzhaftes Mittagessen auf den Teller, das frisch, sättigend und angenehm würzig schmeckt. Knusprig gebratener Tofu trifft auf Blumenkohlreis, Pilze und knackiges Gemüse – ideal, wenn du dich in der ketogenen Ernährung abwechslungsreich und alltagstauglich ernähren willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 339 kcal
 - Fett: 22 g
 - Eiweiß: 20 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 18 g
 - Ballaststoffe: 6 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 12 g**

Zutaten

- 400 g Naturtofu
- 250 g Blumenkohlreis
- 150 g Champignons
- 1 kleine Gurke (ca. 120 g)
- 1 rote Paprika (ca. 120 g)
- 2 Handvoll Blattsalat (ca. 60 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tamari oder Sojasauce ohne Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kürbiskerne
- ein paar gehackte Kräuter, zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen, in Küchenpapier oder ein sauberes Tuch wickeln und mit leichtem Druck 10 Minuten entwässern. Danach in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Für die Marinade 1 EL Olivenöl, Tamari, Zitronensaft, Sesamöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tofuwürfel darin wenden und mindestens 5 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln vorbereiten. Den Blattsalat waschen und trocken schleudern.
4. Eine Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze bringen und den marinierten Tofu darin 6 bis 8 Minuten rundum goldbraun anbraten. **Kräftig anbraten**, damit er außen schön kross wird.
5. Den Tofu aus der Pfanne nehmen. Das restliche Olivenöl hineingeben und die Pilze 4 bis 5 Minuten braten. Dann den Blumenkohlreis hinzufügen und weitere 4 Minuten garen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Jetzt die Bowl zusammenstellen: Blattsalat, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln auf zwei Schüsseln verteilen. Blumenkohlreis und Pilze daraufgeben, dann den Tofu darauf anrichten.
7. Mit Kürbiskernen und Kräutern bestreuen. Wer mag, gibt noch ein paar Tropfen Zitronensaft oder etwas Pfeffer darüber. **Sofort servieren**, solange der Tofu warm und die Bowl frisch ist.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch herzhafter magst, kannst du den Tofu vor dem Marinieren leicht einfrieren, auftauen und dann gut ausdrücken. Dadurch bekommt er oft eine festere, fleischigere Struktur. Das passt wunderbar zur ketogenen Lebensweise, wenn du dir mehr Abwechslung ohne viele Kohlenhydrate wünschst.

Für mehr Würze kannst du Chiliflocken, geräuchertes Paprikapulver oder etwas Ingwerpulver ergänzen. Auch frische Kräuter wie Koriander oder Dill passen gut. Wenn du es cremiger willst, rühre 1 bis 2 EL Mayonnaise oder einen Keto-Joghurt-Dip mit Zitronensaft und Kräutern an und gib ihn als Topping darüber.

Du kannst das Gemüse saisonal anpassen: Zucchini, Brokkoli oder Pak Choi sind ebenfalls gute Optionen. Wichtig ist nur, dass du die Kohlenhydrate im Blick behältst, damit das Gericht weiterhin gut in die Ketose passt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Bowl eignet sich prima für Meal Prep. Bewahre Tofu, Blumenkohlreis und Gemüse am besten getrennt von frischem Salat auf, damit alles knackig bleibt. Im Kühlschrank hält sich das Gericht in einem luftdichten Behälter etwa 2 Tage.

Zum Aufwärmen die warme Komponente kurz in der Pfanne oder in der Mikrowelle erhitzen. Den Salat und die Gurke erst danach frisch dazugeben. So schmeckt das Mittagessen auch am nächsten Tag noch angenehm frisch und bleibt für deine ketogene Ernährung praktisch im Alltag.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/keto-rezept-tofu-bowl/>