



# Grünkohlpfanne mit Tofu, Kürbis und Mandeln

**Foodbox**

## Zutaten für 2 Personen

- 200 g Hokkaidokürbis
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz
- 400 g Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g (Mandel-Nuss-)Tofu
- 40 Mandelkerne mit Haut
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

## Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Den Backofen auf 175° C Umluft vorheizen. Den Kürbis waschen, entkernen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Für ca. 15 Minuten im Ofen backen.
- 2 Den Grünkohl von den Rippen zupfen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer Pfanne in heißem Olivenöl andünsten. Grünkohl hinzugeben und unter Wenden 8-10 Minuten anbraten.
- 3 Den Tofu in Würfel schneiden. Die Mandeln grob hacken. Die Tofuwürfel zum Grünkohl in die Pfanne geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss die gebackenen Kürbiswürfel unterheben sowie die grob gehackten Mandeln untermischen.

**Tipp:** Anstelle des Tofus können auch Schinkenwürfel verwendet werden.

### Nährwerte pro Portion 569 kcal, 2375 kJ

13,9 g Kohlenhydrate  
31,8 g Eiweiß  
38,8 g Fett

