



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

### Protein Salat-Dressing

Ich habe viele Jahre Menschen für verrückt erklärt, die Protein-Shakes zu sich nehmen. Wer ordentlich ausgewogen isst... Nun ja. Karma. Ich kam in die Wechseljahre und hatte auf einmal lustige Symptome. Wirklich so das ganze Paket, das man liest, wenn man Wechseljahre googelt. War echt nicht schön.

Ich hab mich dann sehr intensiv damit beschäftigt. Und viel gelernt. Vor allem auch Geduld und Demut. Und auch, dass man als Frau während und nach den Wechseljahren einfach mehr Protein braucht, als zuvor. So in etwa 1 g Protein pro kg Körpergewicht. Täglich. Und jetzt all mal rechnen, was das für euch heisst. Wenn ihr nicht in den Wechseljahren seid, dann sind es übrigens so 0,8g/kg.

Mir sind Shakes einfach zutiefst zuwider. Ich kaue mein Essen gerne. Und die meisten dieser Shakes sind auch mit Süßstoffen und da steige ich völlig aus. Also habe ich mich mit dem Thema Eiweißgehalt von Lebensmitteln und wie ich schlau mehr Protein in meinen normalen Speiseplan bekomme beschäftigt. Irgendwann mache ich auch dazu mal einen Kochkurs.

Dieses Rezept hier ist ein Resultat der „mehr Protein einbauen“ Aktion. Es basiert auf Tofu. Je nach Sorte hat der 12 bis 17g Protein pro 100g. Das ist schon ordentlich. Das Schöne ist auch, dass ihr total variieren könnt. Je nach Tofusorte bekommt ihr andere Ergebnisse. Ihr könnt euch eine große Menge vorproduzieren – hält ich im Kühlschrank gute 5 Tage. (Meal-Prep für die Bürowoche) und dann jeweils mittags frisch über den Salat packen. Wer dann noch zusätzlich Nüsse und oder Saaten und ein paar Hülsenfrüchte (Kichererbsen oder Bohnen) mit in den Salat einbaut, hat gleich eine ziemlich gute Protein des täglichen Proteinbedarfs abgedeckt.

#### Protein Salat Dressing c. 2-4 Portionen

200g Tofu  
2 TL helles Miso  
4 TL Zitronensaft (oder Essig)  
2 TL Dijonsenf  
3 TL Öl  
60 ml Wasser  
½ TL Salz

1. Alle Zutaten am besten mit dem Pürierstab oder im Mixbecker des Multimixers zu einer glatten Creme mixen.

#### Mögliche Varianten:

1. Klein geschnittene Zwiebelwürfelchen dazu.
2. Frische gehackte Kräuter dazu (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Estragon, Basilikum...)
3. Eine Tofusorte mit „Geschmack“ wie z.B. Tofu Rosso oder Tofu Basilikum
4. Unterschiedliche Essig oder Senfsorten ausprobieren. Apfelessig/süßer Senf. Oder auch Balsamico/süßer Senf. Himbeeressig/ein paar frische Himbeeren/mittelscharfer Senf. Und so weiter
5. Asiatische Richtung: Erdnusstofu, Reisessig und geröstetes Sesam Öl. Koreanischer Senf.



Geraspeltes Wurzelgemüse (Möhren/Beten) mit Protein Power Dressing

