



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gebratener Sesamtofu mit süß-saurer Mangosoße

- 50 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Tofu
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Koriander, frisch gehackt
- 1 Stängel Zitronengras, fein geschnitten
- 600 g Brokkoli
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleine Mango
- 1 kleines Stück frischen Ingwer
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Sesamsaat
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener Sesamtofu mit süß-saurer Mangosoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,3 g Fett	23,1 g Kohlenhydrate	31,8 g Eiweiß	10,4 g Ballaststoffe
475 kcal Brennwert			

Gebratener Sesamtofu mit süß-saurer Mangosoße: 600 g Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Tofuwürfel in eine Schüssel geben und mit 2 EL Sojasoße, 1 EL frisch gehacktem Koriander und 1 Stängel fein geschnittenem Zitronengras marinieren. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 600 g Brokkoli putzen und die Röschen vom Stiel schneiden. 4 Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Von 1 Zucchini die Enden entfernen und der Länge nach halbieren. Die Hälften schräg in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern herunterschneiden und fein würfeln. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

50 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** in 500 ml kaltes Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer darin kurz andünsten. Rote Zwiebeln und Mango zugeben und kurz anbraten. Mit 2 EL Obstessig ablöschen und die dunkle Soße zugießen. 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** unterrühren, Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Brokkoli zugeben und bei geringer Temperatur einige Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Tofu auf ein Sieb geben und die Marinade in einer Schüssel auffangen. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und den Tofu darin anbraten. 1 EL Sesam zugeben und mitrösten, bis er leicht Farbe nimmt. Den Tofu mit der Marinade ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und den Tofu darauf verteilen.