



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

Gegrillter Tofu mit Ananas und Frühlingszwiebeln

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 12 Frühlingszwiebeln
- 500 g fester Tofu
- 400 g frische Ananas, geschält
- 20 g Ingwerknolle, geschält
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Ananassaft
- 2 EL vegane Worcestersoße
- 3 EL Sojasoße

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Tofu mit Ananas und Frühlingszwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten plus ca. 60 Minuten Marinierzeit

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 26,8 g Fett | 22,2 g Kohlenhydrate | 21,7 g Eiweiß | 4,1 g Ballaststoffe | 420 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|

Gegrillter Tofu mit Ananas und Frühlingszwiebeln: 12 Frühlingszwiebeln putzen. 500 g Tofu in 8 gleich große Stücke schneiden. 400 g Ananas in 4 etwa 1 cm dicke Ringe schneiden und den Rest fein würfeln. 20 g Ingwerknolle fein hacken. 1 Schalotte schälen und fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer, die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten. Mit dem Ananassaft ablöschen und 2 EL vegane Worcestersoße sowie 3 EL Sojasoße zugießen. Alles aufkochen und um etwa 1/3 reduzieren. Die Ananaswürfel zugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Den Tofu in eine flache Schale geben, die Ananasmarinade darübergießen und auskühlen lassen. Etwa 1 Stunde marinieren.

Den Tofu dann aus der Marinade nehmen und auf dem leicht geölten Grillrost von jeder Seite etwa 4 Minuten grillen. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

Die Frühlingszwiebeln und die Ananasscheiben ebenfalls auf den Grill legen und etwa 5 Minuten rundherum garen.

Den Tofu mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen und mit den Frühlingszwiebeln und den Ananasscheiben auf Tellern anrichten.

Die übrige Marinade kurz aufkochen und dazu servieren.