



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

Vegane scharf-saure Tomatensuppe mit Tofu

- 2 EL GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 gelbe Paprikaschote
- 30 g junge Ingwerknolle
- 150 g Lauch, geputzt
- 100 g frische Ananas, geschält
- 100 g frische Mango, geschält
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Bund Koriander
- 300 g Tofu
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Limette
- 1 Liter Wasser
- 100 g Sojasprossen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane scharf-saure Tomatensuppe mit Tofu

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14 g Fett	12,7 g Kohlenhydrate	17,2 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	249 kcal
Brennwert				

Vegane scharf-saure Tomatensuppe mit Tofu: 1 gelbe Paprikaschote vierteln, von Strunk und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. 30 g junge Ingwerknolle schälen und sehr fein hacken. 150 g Lauch in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. 100 g frische Ananas und 100 g frische Mango in kleine Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Saft der Limette auspressen. Die Korianderblätter von den Zweigen zupfen. 300 g Tofu würfeln.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und den gehackten Ingwer darin andünsten. Die Paprikastreifen, den Lauch und 100 g Sojasprossen zugeben und anbraten. 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« darüberstreuen und kräftig anrösten. Die Ananas- und Mangowürfel in den Topf geben und mit 1 Liter Wasser ablöschen.

Das Wasser erwärmen und 2 EL GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren. Aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. 4 EL Sojasoße, Limettensaft und Weißweinessig unterrühren, den Tofu zugeben und die Suppe 5 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Die Suppe in Schalen anrichten, Koriander darüberstreuen und servieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die BIO Würzmischung »Indisch Curry« mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry. Super Asia-Suppen-Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.