



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Bunter Tofu-Gemüseintopf

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 600 g Tofu
- 3 EL Sojasoße
- 2 rote Zwiebeln
- 2 gelbe Paprika
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g braune Champignons
- 200 g Kräuterseitlinge
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Thymian, fein gehackt
- 2 EL Paprikamark
- 200 ml passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bunter Tofu-Gemüseintopf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

36 g Fett	12,6 g Kohlenhydrate	33,2 g Eiweiß	10,1 g Ballaststoffe	502 kcal
Brennwert				

**Bunter Tofu-Gemüseintopf:** 600 g Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Mit 3 EL Sojasoße marinieren.

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Anschließend 2 gelbe Paprikaschoten halbieren und die Kerne samt den weißen Häutchen sowie den Strunk entfernen. Die Paprikahälften in kleine Stücke schneiden. Dann 200 g grüne Bohnen putzen und halbieren.

200 g braune Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren und 200 g Kräuter seitlinge in Scheiben schneiden. Dann 250 g Kirschtomaten halbieren. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erwärmen und die Zwiebelstreifen mit 1 EL fein gehacktem Thymian und dem Knoblauch darin andünsten.

Die Paprikastücke und die Pilze zugeben und kurz mitdünsten. 2 EL Paprikamark untermengen und mit 1 Liter klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** ablöschen.

Alles aufkochen, die Bohnen zugeben und etwa 8 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Dann die Tomaten zugeben und nochmals 4 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel etwas abtropfen lassen und in dem heißen Öl von allen Seiten anbraten.

Den Tofu in den Eintopf geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

**Tipp:** Fans der kreativen asiatischen Küche schmecken den Tofu-Gemüseintopf mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** ab, die Gerichte mit einer charakteristischen, landestypischen Geschmacksnote bereichert. Megalecker!