



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

### Honig-Tofu auf Zuckerschoten-Glasnudelsalat

- GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 100 g Glasnudeln
- 250 g Zuckerschoten
- Salz
- 2 EL Sojasauce
- Einige Tropfen Sesamöl
- 2 rote Chilis
- 400 g Tofu
- 1 EL Sesamsaat

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

## Honig-Tofu auf Zuckerschoten-Glasnudelsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett	19 g Kohlenhydrate	20 g Eiweiß	5,3 g Ballaststoffe	302 kcal
-------------	--------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

**Honig-Tofu auf Zuckerschoten-Glasnudelsalat** 100 g Glasnudeln kochen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen. 250 g Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und ebenfalls mit kaltem Wasser abkühlen. Die Glasnudeln mit den Zuckerschoten in einer Schüssel vermengen und mit 2 EL Sojasauce, einigen Tropfen Sesamöl sowie etwas **GEFRO Suppe** würzen.

2 rote Chilis der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 400 g Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und die Tofuwürfel darin goldgelb anbraten. Die Sesamsaat und die Chilistreifen zugeben und mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen. Kurz weiterbraten, dann den Honig zugeben und gut durchschwenken.

Den Glasnudelsalat in Schalen oder auf Tellern anrichten und den Honig-Tofu darauf verteilen.

**Tipp:** Sesamöl erhalten Sie im gut sortierten Supermarkt oder im Asiatischen Lebensmittelhandel. Verwenden Sie das geschmacksintensive Öl sehr sparsam. Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. So genießen Sie Ihren Honig-Tofu im Handumdrehen in einer köstlichen, charakteristischen Geschmacks-Variante!