



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

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g Tofu
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 g getrocknete Mu-Err Pilze, eingeweicht
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 3 EL frisches Koriandergrün, grob gehackt
- 150 g Sojasprossen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett	6,3 g Kohlenhydrate	28,2 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	378 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse 600 g Tofu in 4 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen großen Teller oder Auflaufform legen.

4 EL Sojasoße mit 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft vermischen. 4 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Die Marinade und die Knoblauchzehen über den Tofu geben und diesen abgedeckt etwa 1 Stunde marinieren. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

1 gelbe Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und die Paprikahälften in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. 100 g eingeweichte Mu-Err Pilze grob hacken. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Streifen schneiden. 1 rote Chilischote ebenfalls der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Schotenhälften in dünne Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in eine Grillschale geben. Das Gemüse miteinander vermischen und mit GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« würzen. In die Grillschale geben und auf dem Grill etwa 10 Minuten garen. Mit dem Koriandergrün bestreuen.

Den marinierten Tofu auf den Grill geben und von jeder Seite etwa 2 - 3 Min. grillen. Mit dem asiatischem Sprossengemüse auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die BIO Würzmischung »Indisch Curry« mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry. So genießen Sie Ihren Grill-Tofu im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Geschmacks-Variante!