



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

### Orangen-Tofusalat mit Chili

- 24 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 60 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g Tofu Mediterran
- 3 kernlose Orangen
- 6 Cherry-Tomaten
- 1 gelbe Chili
- Salz
- 40 g Wildkräuter, Salate, Blüten
- 1 EL Kresse
- 1 EL gerösteter Sesam

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

## Orangen-Tofusalat mit Chili

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

25,9 g Fett	11,8 g Kohlenhydrate	16,9 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	357
kcal Brennwert				

**Orangen-Tofusalat mit Chili:** 24 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter mit 60 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl und 8 EL Wasser verrühren.

400 g Tofu Mediterran in ca. 5 mm dicke Rechtecke schneiden und mit dem Salatdressing marinieren.

3 kernlose Orangen schälen und in ca. 4 mm Scheiben schneiden, 6 Cherry-Tomaten in Spalten schneiden und zum Tofu dazugeben.

1 gelbe Chili vorsichtig von den Samen befreien, in kleine Würfel schneiden, untermischen und den Salat bei Bedarf mit Salz abschmecken. Zum Schluss werden 40 g Wildkräuter, Salate und Blüten (je nach Verfügbarkeit) vorsichtig untermischt und angerichtet.

Mit 1 EL frischer Kresse, 1 EL geröstetem Sesam und gegebenenfalls Kräuterblüten garnieren und servieren.