



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

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Möhrchen

- 300 ml GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Bund kleine, junge Möhren
- 1 Bio-Orange
- 250 g Tofu
- 50 g Cashewkerne
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Petersilienwurzel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 3 Eiweiß, Kl. M
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Möhrchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-----------|----------------------|---------------|---------------------|----------|
| 20 g Fett | 21,7 g Kohlenhydrate | 17,8 g Eiweiß | 5,2 g Ballaststoffe | 338 kcal |
|-----------|----------------------|---------------|---------------------|----------|

Brennwert

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Möhrchen: 1 Bund kleine, junge Möhren putzen, schälen und der Länge nach halbieren. Den Saft 1 Bio-Orange auspressen. 300 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit 1 TL GEFRO Honig Wald & Blüte und dem Orangensaft in einen Topf geben und aufkochen.

Die Möhren hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 250 g Tofu mit einer Gabel fein zerbröseln.

50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und dann fein hacken. 1 kleine, rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

100 g Knollensellerie und 100 g Petersilienwurzel ebenfalls schälen und auf der Küchenreibe fein raspeln.

Den Tofu mit den gehackten Cashewkernen, den Zwiebelwürfeln, dem geraspelten Gemüse, 2 EL fein gehackter Petersilie, 3 Eiweiß und 2 EL Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Alles kräftig miteinander vermengen und mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« und etwas Salz würzen. Aus der Masse 8 gleich große Bratlinge formen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin von jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig anbraten.

Die Möhrchen auf Tellern anrichten und die Bratlinge daraufsetzen.