



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Tofuschnitzel mit Kürbissoße** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### **GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## **Einkaufszettel**

### **Tofuschnitzel mit Kürbissoße**

- 600 g fester küchenfertiger Tofu
- Pfeffer, Muskat
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Mehl zum Wenden
- 2 Eier
- 80 g Buchweizen
- 80 g Semmelbrösel
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Glas eingelegte Kürbisse

## **Tofuschnitzel mit Kürbissoße**

**Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.**

### **Nährwerte pro Portion:**

17 g Fett  
20 g Kohlenhydrate  
28 g Eiweiß  
460 kcal

**Tofuschnitzel mit Kürbissoße:** 600 g festen küchenfertigen Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tofuscheiben mit **GEFRO Kräuterwürze**, Pfeffer, Muskat und 1 TL geriebener Zitronenschale würzen.

Tofuscheiben in Mehl wenden, durch 2 verschlagene Eier ziehen und dann mit 80 g Buchweizen und 80 g Semmelbrösel panieren. **GEFRO Pflanzenfett** erhitzen und die panierten Tofuscheiben darin goldgelb ausbacken.

3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen und 1 Karotte schälen und fein würfeln. **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und das Gemüse anschwitzen. 200 ml Brühe aus **GEFRO Suppe**, den Inhalt von einem Glas eingelegte Kürbisse und 1 EL **GEFRO BIO Indisch-Curry** zugeben und 10 Min. garen.

Die Soße pürieren, mit **GEFFRO Soße zu Braten** binden und mit den Tofuschnitten servieren.

**Tipp:** Der aus Sojabohnen hergestellte Tofu ist sehr gesund. Das in ihm enthaltene pflanzliche Eiweiß liefert die acht wichtigsten Aminosäuren sowie die Vitamine A und B. Tofu enthält kein Cholesterin, hat kaum Eigengeschmack und ist sehr vielseitig in der Verwendung.

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