



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Auberginentörtchen mit Tofu

- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1 Liter GEFRO Suppe
- 100 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 große Auberginen
- 3 g Fleischtomaten
- 100 g Tofu, geräuchert
- 400 ml Wasser
- 100 g Schafskäse
- 400 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- 1 Rosmarinzweig zur Dekoration

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Auberginentörtchen mit Tofu

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,2 g Fett 24,3 g Kohlenhydrate 27,5 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe
276 kcal Brennwert

1 Gemüse und Tofu vorbereiten:

2 große Auberginen und 3 Fleischtomaten putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (insgesamt 24 Scheiben). 100 g geräucherten Tofu fein zerbröseln.

2 Bolognesesoße zubereiten:

400 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 100 g GEFRO Sauce Bolognese einrühren und aufkochen. Den zerbröselten Tofu zugeben und ca. 3 Min. köcheln lassen.

3 Auberginen garen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen, die Auberginenscheiben hineingeben und etwa 10 Min. ziehen lassen.

4 Törtchen schichten und backen:

Ein Ofenblech mit Backpapier belegen. 8 Auberginenscheiben darauflegen, jeweils mit einer Tomatenscheibe und einer weiteren Auberginenscheibe belegen. Danach etwas von der Tofu-Bolognese daraufgeben, mit einer Tomatenscheibe und einer weiteren Auberginenscheibe abschließen. 100 g Schafskäse fein zerbröseln und über die Törtchen streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen.

5 Kartoffelpüree zubereiten:

400 g festkochende, geschälte Kartoffeln vierteln, in Salzwasser garen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. 150 ml Milch (1,5 % Fett) erwärmen, die gepressten Kartoffeln zugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra unterrühren.

6 Anrichten & Servieren:

Das Kartoffelpüree auf Tellern verteilen, die Auberginentörtchen daraufsetzen und mit Rosmarin garnieren. Tipps & Varianten: Tipp: Für eine vegane Variante den Schafskäse einfach weglassen oder durch veganen Feta ersetzen - schmeckt genauso lecker! Variante: Wer es würziger mag, kann etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia unter die Tofu-Bolognese rühren. Nicht vergessen: Die Törtchen lassen sich hervorragend vorbereiten und vor dem Servieren einfach kurz im Ofen aufwärmen.