



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

Bunter Tofu-Gemüseintopf

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 600 g Tofu
- 200 ml passierte Tomaten
- 250 g Kirschtomaten
- 200 g braune Champignons
- 200 g Kräuterseitlinge
- 200 g grüne Bohnen
- 3 EL Sojasoße
- 2 rote Zwiebel
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Thymian, fein gehackt
- 2 EL Paprikamark
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Bunter Tofu-Gemüseintopf

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36 g Fett 12,6 g Kohlenhydrate 33,2 g Eiweiß 10,1 g Ballaststoffe
502 kcal Brennwert

1 Tofu vorbereiten:

600 g Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schale geben und mit 3 EL Sojasoße marinieren.

2 Gemüse schneiden:

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 2 gelbe Paprikaschoten halbieren, Strunk, Kerne und weiße Häutchen entfernen, in kleine Stücke schneiden. 200 g grüne Bohnen putzen und halbieren. 200 g braune Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. 200 g Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden. 250 g Kirschtomaten halbieren. 2 Knoblauchzehen fein hacken.

3 Eintopf ansetzen:

3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelstreifen, 1 EL Thymian und den Knoblauch darin andünsten. Paprikastücke und Pilze zugeben und kurz mitdünsten. 2 EL Paprikamark unterrühren. Mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe ablöschen.

4 Gemüse garen:

Alles aufkochen. Bohnen zugeben und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kirschtomaten zugeben und weitere 4 Min. köcheln lassen.

5 Tofu anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Tofuwürfel abtropfen lassen und von allen Seiten goldbraun anbraten.

6 Fertigstellen & Servieren:

Den gebratenen Tofu in den Eintopf geben. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine aromatische asiatische Note kannst du den Eintopf mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry abschmecken - sorgt für eine herrlich landestypische Geschmacksnote. Variante: Statt Tofu eignen sich auch gebratene Tempehwürfel hervorragend für eine kernigere Textur.