



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

Gebratener Sesamtofu mit süß-saurer Mangosoße

- 50 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Tofu
- 2 EL Sojasoße
- 600 g Brokkoli
- 1 g Zucchini
- 2 g rote Zwiebeln
- 1 kleine Mango
- 4 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Stück frischen Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras, fein geschnitten
- 1 EL Koriander, frisch gehackt
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Honig
- 1 EL Sesamsaat
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratener Sesamtofu mit süß-saurer Mangosoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,3 g Fett 23,1 g Kohlenhydrate 31,8 g Eiweiß 10,4 g Ballaststoffe
475 kcal Brennwert

1 Tofu vorbereiten:

600 g Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit 2 EL Sojasoße, 1 EL frisch gehacktem Koriander und 1 Stängel fein geschnittenem Zitronengras mischen. Etwa 30 Minuten marinieren lassen.

2 Gemüse schneiden:

600 g Brokkoli putzen und die Röschen vom Stiel schneiden. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 1 Zucchini längs halbieren und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. 2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 Mango schälen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen und kalt abspülen.

3 Dunkle Soße kochen:

50 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft in 500 ml kaltes Wasser einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen.

4 Süß-saure Mangosoße zubereiten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer darin kurz andünsten, dann die roten Zwiebeln und die Mangowürfel zugeben und kurz anbraten. Mit 2 EL Obstessig ablöschen und die vorbereitete dunkle Soße angießen. 1 EL Honig unterrühren. Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Brokkoli einrühren und bei geringer Hitze einige Minuten ziehen lassen.

5 Tofu anbraten:

Die Marinade vom Tofu abgießen und auffangen. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundum anbraten. 1 EL Sesam zugeben und leicht mitrösten. Mit der Marinade ablöschen und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

6 Anrichten & Servieren:

Die süß-saure Mangosoße mit dem Gemüse auf Tellern verteilen und den Sesamtofu darauf anrichten.

Tipps & Varianten: Tipp: Für extra Röstaromen den Tofu vor dem Braten leicht mit Speisestärke bestäuben - so wird er besonders knusprig. Variante: Wer es schärfer mag, ergänzt die Soße mit etwas Chili oder der GEFRO Paprika-Chili Würzmischung. Nicht vergessen: Der Tofu kann bereits einige Stunden vorher mariniert werden - das intensiviert den Geschmack.