



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](mailto:info@gefro.de)

## **Einkaufszettel**

### **Gegrillter Tofu mit Ananas und Frühlingszwiebeln**

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 500 g fester Tofu
- 400 g frische Ananas, geschält
- 100 ml Ananassaft
- 12 Frühlingszwiebeln
- 20 g Ingwerknolle, geschält
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL vegane Worcestersoße

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## **Gegrillter Tofu mit Ananas und Frühlingszwiebeln**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 50 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

26,8 g Fett 22,2 g Kohlenhydrate 21,7 g Eiweiß 4,1 g Ballaststoffe  
420 kcal Brennwert

### **Gegrillter Tofu mit Ananas und Frühlingszwiebeln**

**1 Zutaten vorbereiten:**

**12 Frühlingszwiebeln putzen.**

**500 g Tofu in 8 gleich große Stücke schneiden.**

**400 g Ananas in 4 ca. 1 cm dicke Ringe schneiden, den Rest fein würfeln.**

**20 g Ingwer fein hacken.**

**1 Schalotte schälen und fein würfeln.**

**2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.**

**1 Marinade kochen:**

3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Ingwer, Schalotte und Knoblauch darin andünsten.

Mit Ananassaft ablöschen, 2 EL vegane Worcestersoße und 3 EL Sojasoße zugeben.

Alles aufkochen und auf etwa 1/3 der Menge einkochen lassen.

Dann die Ananaswürfel zugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

## **2 Tofu marinieren:**

Den Tofu in eine flache Schale geben und die heiße Ananasmarinade darüber gießen.

Alles auskühlen lassen und ca. 1 Stunde marinieren.

4 Grillen:

Den Tofu aus der Marinade nehmen und auf einem leicht geölten Grillrost von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen.

Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

Frühlingszwiebeln und Ananasscheiben ebenfalls auf den Grill legen und rundherum ca. 5 Minuten garen.

## **3 Servieren:**

Den Tofu mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen.

Zusammen mit den gegrillten Frühlingszwiebeln und den Ananasscheiben auf Tellern anrichten.

Die restliche Marinade kurz aufkochen und dazu servieren.

Tipp: Für besonders intensiven Geschmack den Tofu bereits am Vortag marinieren - so zieht das fruchtig-würzige Aroma tief ein und sorgt beim Grillen für eine perfekte Karamellisierung.