



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

Honig-Tofu auf Zuckerschoten-Glasnudelsalat

- GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 400 g Tofu
- 250 g Zuckerschoten
- 100 g Glasnudeln
- 2 EL Sojasauce
- 2 rote Chilis
- 1 EL Sesamsaat
- Einige Tropfen Sesamöl
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Honig-Tofu auf Zuckerschoten-Glasnudelsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett 19 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 5,3 g Ballaststoffe 302 kcal Brennwert

1 Tofu und Glasnudelsalat vorbereiten:

100 g Glasnudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen. 250 g Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen, ebenfalls abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Beides in einer Schüssel vermengen und mit 2 EL Sojasoße, einigen Tropfen Sesamöl und etwas GEFRO Suppe würzen.

2 Tofu anbraten:

2 rote Chilis längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 400 g Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Tofuwürfel darin goldgelb anbraten, dann Sesamsaat und Chilistreifen zugeben. Mit 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen, kurz weiterbraten, dann Honig zugeben und alles gut durchschwenken.

3 Anrichten & Servieren:

Den Glasnudelsalat in Schalen oder auf Tellern anrichten und den Honig-Tofu darauf verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Verwenden Sie Sesamöl sparsam - es ist sehr aromatisch. Besonders feines Sesamöl erhalten Sie im gut sortierten Supermarkt oder im Asialaden. Variante: Für eine thailändische Geschmacksnote ersetzen Sie die BIO Würzmischung Indisch Curry durch GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry - so entsteht im Handumdrehen eine exotisch-würzige Version des Gerichts.