



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

### Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 600 g Tofu
- 150 g Sojasprossen
- 100 g getrocknete Mu-Err Pilze, eingeweicht
- 4 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 3 EL frisches Koriandergrün, grob gehackt
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst

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

## Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 70 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett 6,3 g Kohlenhydrate 28,2 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe  
378 kcal Brennwert

#### 1 Tofu vorbereiten:

600 g Tofu in 4 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen großen Teller oder in eine Auflaufform legen.

#### 2 Marinade anrühren:

4 EL Sojasoße mit 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft vermischen. 4 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Die Marinade und die Knoblauchzehen über den Tofu geben, abdecken und etwa 1 Stunde marinieren. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

#### 3 Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. 100 g eingeweichte Mu-Err-Pilze grob hacken. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Streifen schneiden. 1 rote Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden.

#### 4 Gemüse grillen:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in eine Grillschale geben. Das vorbereitete Gemüse darin mischen und mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen. In die Grillschale geben und auf dem Grill etwa 10 Minuten garen. Mit Koriandergrün bestreuen.

#### 5 Tofu grillen & servieren:

Den marinierten Tofu auf den Grill legen und von jeder Seite 2-3 Minuten grillen. Mit dem asiatischen Sprossengemüse auf Tellern anrichten und sofort servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche können auch die GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ersetzen - für eine köstlich-warme, landestypische Geschmacksnote!