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

Orangen-Tofusalat mit Chili

- 24 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 60 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g Tofu Mediterran
- 3 kernlose Orangen
- 6 Cherry-Tomaten
- 1 gelbe Chili
- 40 g Wildkräuter, Salate, Blüten
- 1 EL Kresse
- 1 EL gerösteter Sesam
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Orangen-Tofusalat mit Chili

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:
25,9 g Fett 11,8 g Kohlenhydrate 16,9 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe
357 kcal Brennwert

1 Tofu vorbereiten:

400 g Tofu Mediterran in ca. 5 mm dicke Rechtecke schneiden.

24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 60 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl und 8 EL Wasser verrühren.

Den Tofu in das Dressing legen und gut marinieren.

2 Orangen & Tomaten schneiden:

3 kernlose Orangen schälen und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden.

6 Cherry-Tomaten in Spalten schneiden und zum marinierten Tofu geben.

3 Chili vorbereiten:

1 gelbe Chili längs aufschneiden, vorsichtig von den Samen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Unter die Tofu-Orangen-Mischung rühren und den Salat nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

4 Wildkräuter untermischen:

Zum Schluss 40 g Wildkräuter, Salate und Blüten (je nach Verfügbarkeit) vorsichtig unterheben.

Den Salat locker anrichten.

5 Garnieren & Servieren:

Mit 1 EL frischer Kresse, 1 EL geröstetem Sesam und optional Kräuterblüten bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine intensivere Aromatik den Tofu mindestens 30 Minuten im Dressing durchziehen lassen.

Variante: Wer es schärfer mag, lässt einige Chilisamen im Salat - sie verstärken die Schärfe spürbar.