



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

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Möhrchen

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Bund kleine, junge Möhren
- 250 g Tofu
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Petersilienwurzel
- 50 g Cashewkerne
- 1 Bio-Orange
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 3 Eiweiß, Kl. M
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Honig
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Möhrchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20 g Fett 21,7 g Kohlenhydrate 17,8 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe
338 kcal Brennwert

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Moehrrchen

1 Möhrchen garen:

1 Bund junge Möhren putzen, schälen und der Länge nach halbieren. Den Saft 1 Bio-Orange auspressen. 300 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit 1 Honig und dem Orangensaft in einen Topf geben und aufkochen. Die Möhren hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2 Tofu-Masse vorbereiten:

250 g Tofu mit einer Gabel fein zerbröseln. 50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend fein hacken. 1 kleine rote Zwiebel schälen und fein würfeln. 100 g Knollensellerie und 100 g Petersilienwurzel schälen und fein raspeln.

3 Bratlingsmasse herstellen:

Den Tofu mit den Cashewkernen, den Zwiebelwürfeln, dem geraspelten Gemüse, 2 EL fein gehackter Petersilie, 3 Eiweiß und 2 EL Semmelbrösel in einer Schüssel gut vermengen. Mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry und etwas Salz würzen. Aus der Masse 8 gleich große Bratlinge formen.

4 Bratlinge braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun und knusprig anbraten.

5 Anrichten & Servieren:

Die gegarten Möhrchen auf Tellern anrichten und die knusprigen Tofu-Cashew-Bratlinge daraufsetzen. Tipps & Varianten: Tipp: Besonders lecker schmecken die Bratlinge mit einem Klecks Joghurt-Minze-Dip. Variante: Die Bratlinge lassen sich auch im Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen - ideal, wenn man fettärmer kochen möchte. Nicht vergessen: Die Bratlinge können gut vorbereitet und vor dem Servieren kurz in der Pfanne erwärmt werden - perfekt für Gäste oder Meal Prep.