



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-Pilz-Stroganoff

- 35 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Tofu
- 400 g braune Champignons
- 350 ml Wasser
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Schmand
- 0,5 EL Senf
- 0,5 EL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tofu-Pilz-Stroganoff

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,5 g Fett 7,6 g Kohlenhydrate 27,9 g Eiweiß 3,9 g Ballaststoffe
440 kcal Brennwert

1 Tofu & Gemüse vorbereiten:

600 g Tofu in dünne Streifen schneiden. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen. Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. 400 g braune Champignons putzen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden.

2 Tofu anbraten:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extrain einer großen Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 5 Min. unter Wenden anbraten, bis er leicht bräunt. Danach herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Alufolie abdecken.

3 Pilze anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extrain einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Pilze zugeben und kräftig anbraten.

4 Soße zubereiten:

350 ml Wasser erhitzen und 35 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren. Aufkochen und 1 Min. köcheln lassen. Zur Pilzpfanne geben und 3 Min. weiterköcheln.

5 Schmandmix einrühren:

2 EL Schmand mit 1/2 EL Senf und 1/2 EL Tomatenmark verrühren. Zur Pilzsoße geben und einmal aufkochen. Den Tofu wieder zugeben und ca. 5 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

6 Anrichten:

Das Stroganoff auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Für eine besonders kräftige Note kannst du die Champignons vor dem Ablöschen noch etwas länger braten - so entwickeln sie ein intensives, nussiges Aroma.