



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

### Tofuschnitzel mit Kürbissoße

- 200 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Soße zu Braten
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g fester küchenfertiger Tofu
- Pfeffer, Muskat
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Mehl zum Wenden
- 2 g Eier
- 80 g Buchweizen
- 80 g Semmelbrösel
- 3 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 g Karotte
- 1 Glas eingelegte Kürbisse

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

## Tofuschnitzel mit Kürbissoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 20 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 460 kcal Brennwert

### 1 Tofu vorbereiten:

600 g festen, küchenfertigen Tofu in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit GEFRO Kräuterwürze, Pfeffer, Muskat und 1 TL geriebener Zitronenschale würzen.

### 2 Panieren:

Die Tofuscheiben zuerst in Mehl wenden, dann durch 2 verschlagene Eier ziehen und anschließend in einer Mischung aus 80 g Buchweizen und 80 g Semmelbröseln panieren.

### 3 Ausbacken:

GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Tofuscheiben darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

### 4 Kürbissoße zubereiten:

3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen und 1 Karotte schälen und fein würfeln. In etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl anschwitzen.

200 ml Brühe aus GEFRO Suppe, den Inhalt eines Glases eingelegter Kürbisstücke und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

### 5 Fertigstellen & Servieren:

Die Soße fein pürieren, mit GEFRO Soße zu Braten leicht binden und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die knusprigen Tofuscheiben auf Tellern anrichten und mit der aromatischen Kürbissoße servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp:

Für eine fruchtige Note kann die Soße mit etwas Orangensaft oder einem Spritzer Limettensaft verfeinert werden - das harmoniert wunderbar mit dem Curry-Aroma.