



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

### Tofuspieße mit Chili-Honig-Mais

- 0,5 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 8 Holzspieße
- 600 g Mais aus der Dose
- 400 g Tofu
- 2 rote Paprika
- 8 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig

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

## Tofuspieße mit Chili-Honig-Mais

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

30,2 g Fett 23,3 g Kohlenhydrate 21,5 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe  
348 kcal Brennwert

#### 1 Tofu & Gemüse vorbereiten:

400 g Tofu in 32 gleichmäßig große Würfel schneiden. 2 rote Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in 24 gleichgroße Rechtecke schneiden. 8 Frühlingszwiebeln putzen, das obere grüne Drittel abschneiden und die Stangen dritteln.

#### 2 Marinieren & Spieße stecken:

Tofuwürfel in eine Schüssel geben und mit GEFRO BIO Würzmischung Mexico Chili sowie 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl marinieren. Anschließend jeweils abwechselnd 4 marinierte Tofuwürfel, 3 Paprikastücke und 3 Frühlingszwiebelstücke auf 8 Holzspieße stecken.

#### 3 Chili-Honig-Mais zubereiten:

600 g Mais aus der Dose auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 2 rote Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erwärmen und die Chiliwürfel darin andünsten. Den Mais zugeben, mit 1/2 EL GEFRO Suppe würzen, 1 EL Honig einrühren und den Mais erwärmen.

#### 4 Spieße braten:

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Spieße von allen Seiten anbraten.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Den Chili-Honig-Mais mit den Tofuspießen auf Tellern anrichten.

### Tipps & Varianten

Tipp:

Holzspieße vor dem Braten in Wasser einweichen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen.