



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

Vegane scharf-saure Tomatensuppe mit Tofu

- 2 EL GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g Tofu
- 150 g Lauch, geputzt
- 100 g Sojasprossen
- 100 g frische Ananas, geschält
- 100 g frische Mango, geschält
- 1 gelbe Paprikaschote
- 30 g junge Ingwerknolle
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Bund Koriander
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Limette
- 1 Liter Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegane scharf-saure Tomatensuppe mit Tofu

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14 g Fett 12,7 g Kohlenhydrate 17,2 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe
249 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. 30 g Ingwer schälen und sehr fein hacken. 150 g Lauch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. 100 g frische Ananas und 100 g frische Mango in kleine Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Saft der Limette auspressen und die Korianderblätter abzupfen. 300 g Tofu in Würfel schneiden.

2 Gemüse anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie den Ingwer darin andünsten. Paprikastreifen, Lauch und 100 g Sojasprossen zugeben und kurz anbraten. 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry darüberstreuen und kräftig anrösten. Ananas- und Mangowürfel einrühren und alles mit 1 Liter Wasser ablöschen.

3 Suppe kochen:

Das Wasser erwärmen und 2 EL GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren. Aufkochen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

4 Abschmecken & Tofu zugeben:

4 EL Sojasoße, Limettensaft und Weißweinessig unterrühren. Den Tofu zugeben und die Suppe 5 Min. bei geringer Temperatur ziehen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Schalen füllen, mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Den Tofu vorher in einer heißen Pfanne anrösten - so bleibt er fester und nimmt die Gewürze besser auf. Variante: Für eine thailändische Note die GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry statt Indisch Curry verwenden. Variante: Ein Schuss Kokosmilch macht die Suppe cremiger und mildert die Schärfe ab, ohne den Geschmack zu verfälschen. Variante: Für extra Schärfe frische Chili oder die GEFRO Paprika-Chili Würzmischung mit einrühren.