



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillter Tofu auf Avocado-Tomatensalat

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 Avocado
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 1 rote Zwiebel
- 6 große Tomaten
- 2 EL Aceto Balsamico
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 10 frische Basilikumblätter
- 4 Scheiben Tofu, à 120 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Tofu auf Avocado-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,3 g Fett 5,6 g Kohlenhydrate 21,4 g Eiweiß 3,7 g Ballaststoffe
396 kcal Brennwert

Gegrillter Tofu auf Avocado-Tomatensalat: 1 Avocado halbieren und den Kern sowie die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit 1 EL frisch gepresstem Limettensaft beträufeln.

1 rote Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und mit der Avocado vermengen. 6 große Tomaten halbieren, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und zugeben. Mit 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 2 EL Aceto Balsamico und 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 frische Basilikumblätter zugeben und untermischen.

Die Tofuscheiben mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einstreichen, mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken und auf dem Grill von jeder Seite 4 Min. grillen.

Den Avocado-Tomatensalat auf Tellern anrichten und den gegrillten Tofu daraufsetzen.