



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillter Tofu auf Tomatensalat mit Avocado-Bohnen-Relish

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- GEFRO Salatwürze
- 1 Avocado
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 1 rote Zwiebel
- 100 g schwarze Bohnen aus der Dose
- 0,5 Bund Koriander
- 4 Fleischtomaten
- 3 EL Wasser
- 1 EL Obstessig
- 4 Scheiben Tofu, à 100 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillter Tofu auf Tomatensalat mit Avocado-Bohnen-Relish

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,9 g Fett	8,7 g Kohlenhydrate	20 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	370 kcal Brennwert
------------	---------------------	-------------	---------------------	--------------------

**Gegrillter Tofu auf Tomatensalat mit Avocado-Bohnen-Relish** Für das Relish 1 Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln, in eine Schüssel geben und mit 1 EL frisch gepresstem Limettensaft sowie 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren. 1 rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

100 g schwarze Bohnen aus der Dose auf ein Sieb abgießen und mit warmem Wasser abspülen. Zwiebelwürfel und Bohnen mit den Avocadowürfeln vermengen. Die Blättchen von 1/2 Bund Korianderzweigen zupfen, grob hacken und unter das Relish mengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** abschmecken und etwas ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 4 Fleischtomaten in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern kreisförmig anrichten.

Aus 3 EL Wasser, 1 EL Obstessig und 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Die Tomatenscheiben mit dem Dressing marinieren, 4 Tofuscheiben á 100 g mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einstreichen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne grillen. Den Tofu mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und auf dem Tomatensalat anrichten.

Mit dem Avocado-Bohnen-Relish servieren.