



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

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g Tofu
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 g getrocknete Mu-Err Pilze, eingeweicht
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 3 EL frisches Koriandergrün, grob gehackt
- 150 g Sojasprossen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett	6,3 g Kohlenhydrate	28,2 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	378 kcal
Brennwert				

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse 600 g Tofu in 4 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen großen Teller oder Auflaufform legen.

4 EL Sojasoße mit 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft vermischen. 4 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Die Marinade und die Knoblauchzehen über den Tofu geben und diesen abgedeckt etwa 1 Stunde marinieren. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

1 gelbe Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und die Paprikahälften in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. 100 g eingeweichte Mu-Err Pilze grob hacken. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Streifen schneiden. 1 rote Chilischote ebenfalls der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Schotenhälften in dünne Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in eine Grillschale geben. Das Gemüse miteinander vermischen und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen. In die Grillschale geben und auf dem Grill etwa 10 Minuten garen. Mit dem Koriandergrün bestreuen.

Den marinierten Tofu auf den Grill geben und von jeder Seite etwa 2 - 3 Min. grillen. Mit dem asiatischem Sprossengemüse auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. So genießen Sie Ihren Grill-Tofu im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Geschmacks-Variante!