



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

### Tofu-Pilz-Stroganoff

- GEFRO BIO Dunkle Soße
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 600 g Tofu
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g braune Champignons
- 350 ml Wasser
- 2 EL Schmand
- 0,5 EL Senf
- 0,5 EL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten

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

## Tofu-Pilz-Stroganoff

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33,5 g Fett      7,6 g Kohlenhydrate      27,9 g Eiweiß      3,9 g Ballaststoffe  
440 kcal Brennwert

**Tofu-Pilz-Stroganoff:** 600 g Tofu in dünne Streifen schneiden. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken. 400 g braune Champignons putzen und in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu darin etwa 5 Minuten unter Wenden anbraten, bis er eine leichte Bräunung bekommt. Den Tofu auf einen Teller geben und bis zur weiteren Verwendung mit Alufolie abdecken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Schalottenstreifen und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Pilze zugeben und kräftig anbraten.

350 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 35 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren. Aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Die Soße zu den Pilzen geben und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

2 EL Schmand mit 1/2 EL Senf und 1/2 EL Tomatenmark verrühren. Die Mischung dann unter die Pilzsoße rühren und einmal aufkochen. Den Tofu zugeben und nochmals 5 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Das Tofu-Pilz-Stroganoff auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.