



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

Tofuschnitzel mit Kürbissoße

- GEFRO Suppe
- GEFRO Pflanzenfett
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g fester küchenfertiger Tofu
- Pfeffer, Muskat
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Mehl zum Wenden
- 2 Eier
- 80 g Buchweizen
- 80 g Semmelbrösel
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Glas eingelegte Kürbisse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofuschnitzel mit Kürbissoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 20 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 460 kcal Brennwert

Tofuschnitzel mit Kürbissoße 600 g festen küchenfertigen Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tofuscheiben mit **GEFRO Kräuterwürze**, Pfeffer, Muskat und 1 TL geriebener Zitronenschale würzen.

Tofuscheiben in Mehl wenden, durch 2 verschlagene Eier ziehen und dann mit 80 g Buchweizen und 80 g Semmelbrösel panieren. **GEFRO Pflanzenfett** erhitzen und die panierten Tofuscheiben darin goldgelb ausbacken.

3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen und 1 Karotte schälen und fein würfeln.

GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und das Gemüse anschwitzen. 200 ml Brühe aus **GEFRO Suppe**, den Inhalt von einem Glas eingelegte Kürbisse und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** zugeben und 10 Min. garen.

Die Soße pürieren, mit **GEFRO Soße zu Braten** binden und mit den Tofuschnitten servieren.

Tipp: Der aus Sojabohnen hergestellte Tofu ist sehr gesund. Das in ihm enthaltene pflanzliche Eiweiß liefert die acht wichtigsten Aminosäuren sowie die Vitamine A und B. Tofu enthält kein Cholesterin, hat kaum Eigengeschmack und ist sehr vielseitig in der Verwendung.