



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

### Tofuspieße mit Chili-Honig-Mais

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 400 g Tofu
- 2 rote Paprika
- 8 Frühlingszwiebeln
- 8 Holzspieße
- 600 g Mais aus der Dose
- 2 rote Chilischoten
- 1 EL Butter

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

## Tofuspieße mit Chili-Honig-Mais

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

30,2 g Fett      23,3 g Kohlenhydrate      21,5 g Eiweiß      8,2 g Ballaststoffe  
348 kcal Brennwert

**Tofuspieße mit Chili-Honig-Mais** 400 g Tofu in 32 gleichmäßig große Würfel schneiden. 2 rote Paprika halbieren und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Die Paprika in 24 gleichgroße Rechtecke schneiden. 8 Frühlingszwiebeln putzen und das obere grüne Drittel abschneiden. Die Frühlingszwiebeln dritteln.

Tofuwürfel in eine Schüssel geben und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** und 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** marinieren. Jeweils abwechselnd 4 marinierte Tofuwürfel, 3 Paprikastücke und 3 Frühlingszwiebelstücke auf 8 Holzspieße stecken.

600 g Mais aus der Dose auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 2 rote Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erwärmen und die Chiliwürfel darin andünsten. Den Mais zugeben und mit 1/2 EL **GEFRO Suppe** würzen. 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** zugeben und den Mais erwärmen.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten.

Den Chili-Honig-Mais mit den Tofuspießen auf Tellern anrichten.