



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: 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

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.