



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Auberginentörtchen mit Tofu

- 1 Liter GEFRO Suppe
- 100 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 große Auberginen
- 3 Fleischtomaten
- 100 g Tofu, geräuchert
- 400 ml Wasser
- 100 g Schafskäse
- 400 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- 1 Rosmarinzwig zur Dekoration
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auberginentörtchen mit Tofu

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,2 g Fett	24,3 g Kohlenhydrate	27,5 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe	276 kcal
Brennwert				

Auberginentörtchen mit Tofu

1. Gemüse und Tofu vorbereiten:

2 große Auberginen und 3 Fleischtomaten putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (insgesamt 24 Scheiben).

100 g geräucherten Tofu fein zerbröseln.

2. Bolognesesoße zubereiten:

400 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 100 g **GEFRO Sauce Bolognese** einrühren und aufkochen.

Den zerbröselten Tofu zugeben und ca. 3 Min. köcheln lassen.

3. Auberginen garen:

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen, die Auberginenscheiben hineingeben und etwa 10 Min. ziehen lassen.

4. Törtchen schichten und backen:

Ein Ofenblech mit Backpapier belegen. 8 Auberginenscheiben darauflegen, jeweils mit einer Tomatenscheibe und einer weiteren Auberginenscheibe belegen.

Danach etwas von der Tofu-Bolognese daraufgeben, mit einer Tomatenscheibe und einer weiteren Auberginenscheibe abschließen.

100 g Schafskäse fein zerbröseln und über die Törtchen streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen.

5. Kartoffelpüree zubereiten:

400 g festkochende, geschälte Kartoffeln vierteln, in Salzwasser garen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

150 ml Milch (1,5 % Fett) erwärmen, die gepressten Kartoffeln zugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** unterrühren.

6. Anrichten & Servieren:

Das Kartoffelpüree auf Tellern verteilen, die Auberginentörtchen daraufsetzen und mit Rosmarin garnieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für eine vegane Variante den Schafskäse einfach weglassen oder durch veganen Feta ersetzen – schmeckt genauso lecker!

Variante: Wer es würziger mag, kann etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** unter die Tofu-Bolognese rühren.

☞ **Nicht vergessen:** Die Törtchen lassen sich hervorragend vorbereiten und vor dem Servieren einfach kurz im Ofen aufwärmen.