



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

Bunter Tofu-Gemüse Eintopf

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 600 g Tofu
- 3 EL Sojasoße
- 2 rote Zwiebeln
- 2 gelbe Paprika
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g braune Champignons
- 200 g Kräuterseitlinge
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Thymian, fein gehackt
- 2 EL Paprikamark
- 200 ml passierte Tomaten
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bunter Tofu-Gemüse Eintopf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36 g Fett	12,6 g Kohlenhydrate	33,2 g Eiweiß	10,1 g Ballaststoffe	502
kcal Brennwert				

Bunter Tofu-Gemüse Eintopf

1. Tofu vorbereiten:

600 g Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
In eine Schale geben und mit 3 EL Sojasoße marinieren.

2. Gemüse schneiden:

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
2 gelbe Paprikaschoten halbieren, Strunk, Kerne und weiße Häutchen entfernen, in kleine Stücke schneiden.
200 g grüne Bohnen putzen und halbieren.
200 g braune Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
200 g Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden.
250 g Kirschtomaten halbieren.
2 Knoblauchzehen fein hacken.

3. Eintopf ansetzen:

3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebelstreifen, 1 EL Thymian und den Knoblauch darin andünsten.
Paprikastücke und Pilze zugeben und kurz mitdünsten.
2 EL Paprikamark unterrühren.
Mit 1 Liter klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe ablöschen.

4. Gemüse garen:

Alles aufkochen.
Bohnen zugeben und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Kirschtomaten zugeben und weitere 4 Min. köcheln lassen.

5. Tofu anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.
Tofuwürfel abtropfen lassen und von allen Seiten goldbraun anbraten.

6. Fertigstellen & Servieren:

Den gebratenen Tofu in den Eintopf geben.
Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für eine aromatische asiatische Note kannst du den Eintopf mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry abschmecken – sorgt für eine herrlich landestypische

Geschmacksnote.

▣ **Variante:** Statt Tofu eignen sich auch gebratene Tempehwürfel hervorragend für eine kernigere Textur.