



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

Gebatener Sesamtofu mit süß-saurer Mangosoße

- 50 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 1 EL Honig
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Tofu
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Koriander, frisch gehackt
- 1 Stängel Zitronengras, fein geschnitten
- 600 g Brokkoli
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleine Mango
- 1 kleines Stück frischen Ingwer
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Sesamsaat
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener Sesamtofu mit süß-saurer Mangosoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,3 g Fett	23,1 g Kohlenhydrate	31,8 g Eiweiß	10,4 g Ballaststoffe	475
kcal Brennwert				

Gebratener Sesamtofu mit süß-saurer Mangosoße

1½ Tofu vorbereiten:

600 g Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit 2 EL Sojasoße, 1 EL frisch gehacktem Koriander und 1 Stängel fein geschnittenem Zitronengras mischen. Etwa 30 Minuten marinieren lassen.

2½ Gemüse schneiden:

600 g Brokkoli putzen und die Röschen vom Stiel schneiden.
4 Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
1 Zucchini längs halbieren und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
1 Mango schälen, das Fruchtfleisch fein würfeln.

Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen und kalt abspülen.

3½ Dunkle Soße kochen:

50 g **GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft** in 500 ml kaltes Wasser einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen.

4½ Süß-saure Mangosoße zubereiten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.

Ingwer darin kurz andünsten, dann die roten Zwiebeln und die Mangowürfel zugeben und kurz anbraten.

Mit 2 EL Obstessig ablöschen und die vorbereitete dunkle Soße angießen.

1 EL Honig unterrühren.

Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Brokkoli einrühren und bei geringer Hitze einige Minuten ziehen lassen.

5½ Tofu anbraten:

Die Marinade vom Tofu abgießen und auffangen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundum anbraten.

1 EL Sesam zugeben und leicht mitrösten.

Mit der Marinade ablöschen und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

6 ▯ Anrichten & Servieren:

Die süß-saure Mangosoße mit dem Gemüse auf Tellern verteilen und den Sesamtofu darauf anrichten.

▯ Tipps & Varianten:

▯ **Tipp:** Für extra Röstaromen den Tofu vor dem Braten leicht mit Speisestärke bestäuben – so wird er besonders knusprig.

▯ **Variante:** Wer es schärfer mag, ergänzt die Soße mit etwas Chili oder der **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung**.

▯ **Nicht vergessen:** Der Tofu kann bereits einige Stunden vorher mariniert werden – das intensiviert den Geschmack.