



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

Gegrillter Tofu auf Avocado-Tomatensalat

- 30 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1 Avocado
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 1 rote Zwiebel
- 6 große Tomaten
- 2 EL Aceto Balsamico
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 10 frische Basilikumblätter
- 4 Scheiben Tofu, à 120 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Tofu auf Avocado-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,3 g Fett	5,6 g Kohlenhydrate	21,4 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	396
kcal Brennwert				

Gegrillter Tofu auf Avocado-Tomatensalat

1⌘ Avocado-Tomatensalat zubereiten:

1 Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen.

Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit 1 EL frisch gepresstem Limettensaft beträufeln.

1 rote Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und mit der Avocado vermengen.

6 große Tomaten halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und hinzufügen.

Mit 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 2 EL Aceto Balsamico und 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren.

Gut durchmischen, mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken und 10 frische Basilikumblätter untermengen.

2⌘ Tofu vorbereiten & grillen:

Die Tofuscheiben mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** bestreichen und mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen.

Auf dem Grill von jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun grillen.

3⌘ Anrichten & Servieren:

Den Avocado-Tomatensalat auf Tellern anrichten und den gegrillten Tofu daraufsetzen.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Für extra Geschmack kann der Tofu vor dem Grillen 1 Stunde in Olivenöl, Sojasoße und Zitronensaft mariniert werden.

⌘ **Variante:** Der Salat schmeckt auch hervorragend mit gelben oder grünen Tomaten für mehr Farbakzente.

⌘ **Extra-Idee:** Etwas grob gehackter Rucola oder geröstete Pinienkerne geben dem Gericht einen frischen, nussigen Kick.

⌘ **Nicht vergessen:** Der Salat sollte direkt vor dem Servieren mariniert werden, damit die Avocado schön frisch bleibt.