



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 Tomatensalat mit Avocado-Bohnen-Relish

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- GEFRO Salatwürze
- 1 Avocado
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 1 rote Zwiebel
- 100 g schwarze Bohnen aus der Dose
- 0,5 Bund Koriander
- 4 Fleischtomaten
- 3 EL Wasser
- 1 EL Obstessig
- 4 Scheiben Tofu, à 100 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Tofu auf Tomatensalat mit Avocado-Bohnen-Relish

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,9 g Fett	8,7 g Kohlenhydrate	20 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	370 kcal
Brennwert				

Gegrillter Tofu auf Tomatensalat mit Avocado-Bohnen-Relish.

1▣ Avocado vorbereiten & marinieren

Für das Relish die Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln, in eine Schüssel geben und mit Limettensaft sowie 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln

2▣ Relish mischen & abschmecken

Bohnen abgießen, mit warmem Wasser abspülen und mit den Zwiebelwürfeln zu den Avocadowürfeln geben. Korianderblättchen grob hacken und unter das Relish mengen. Mit der **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** abschmecken und etwas ziehen lassen.

3▣ Tomaten vorbereiten & anrichten

Tomaten in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern kreisförmig anrichten.

4▣ Dressing zubereiten & Tomaten marinieren

Für das Dressing Wasser, Obstessig und 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren, mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Tomatenscheiben damit marinieren.

5▣ Tofu grillen & anrichten

Tofuscheiben mit **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** einstreichen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne grillen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und auf dem Tomatensalat anrichten.

6▣ Mit Relish servieren

Mit dem Avocado-Bohnen-Relish servieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Tofu vorher pressen, damit er mehr Geschmack annimmt.

▣ **Variante:** Bohnen können durch Kichererbsen ersetzt werden.