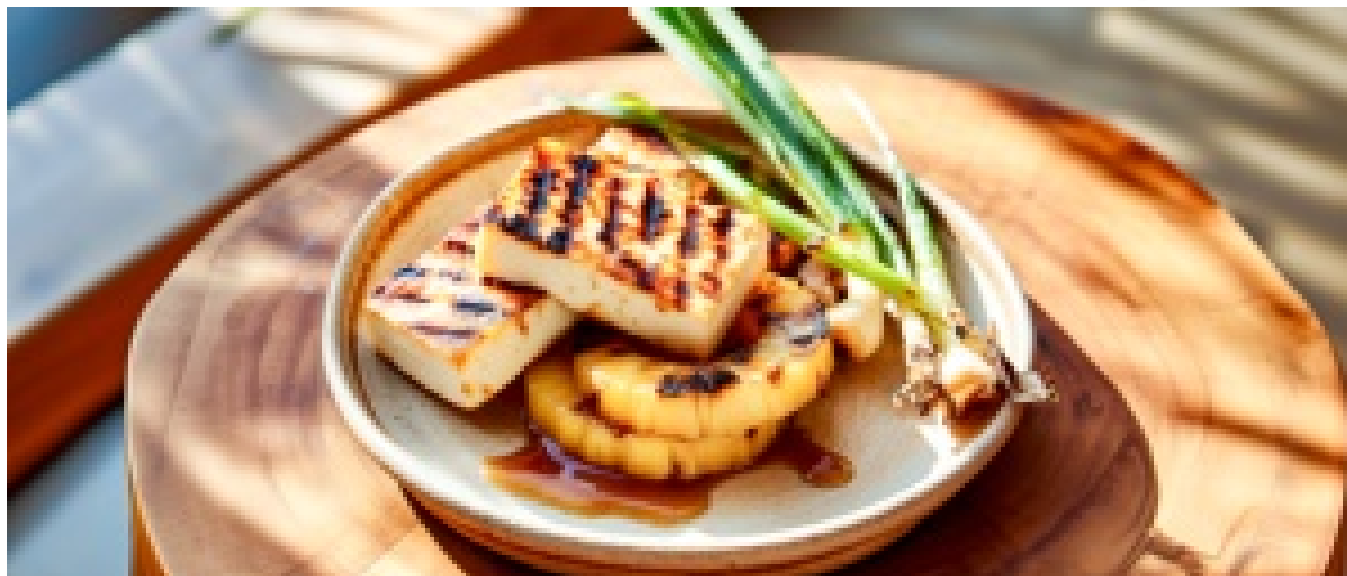




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

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 mit Ananas und Frühlingszwiebeln

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 12 Frühlingszwiebeln
- 500 g fester Tofu
- 400 g frische Ananas, geschält
- 20 g Ingwerknolle, geschält
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Ananassaft
- 2 EL vegane Worcestersoße
- 3 EL Sojasoße

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Tofu mit Ananas und Frühlingszwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten plus ca. 60 Minuten Marinierzeit

Nährwerte pro Portion:

26,8 g Fett	22,2 g Kohlenhydrate	21,7 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	420
kcal Brennwert				

Gegrillter Tofu mit Ananas und Frühlingszwiebeln

1. Zutaten vorbereiten:

12 Frühlingszwiebeln putzen.
500 g Tofu in 8 gleich große Stücke schneiden.
400 g Ananas in 4 ca. 1 cm dicke Ringe schneiden, den Rest fein würfeln.
20 g Ingwer fein hacken.
1 Schalotte schälen und fein würfeln.
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2. Marinade kochen:

3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Ingwer, Schalotte und Knoblauch darin andünsten.
Mit Ananassaft ablöschen, 2 EL vegane Worcestersoße und 3 EL Sojasoße zugeben.
Alles aufkochen und auf etwa 1/3 der Menge einkochen lassen.
Dann die Ananaswürfel zugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

3. Tofu marinieren:

Den Tofu in eine flache Schale geben und die heiße Ananasmarinade darüber gießen.
Alles auskühlen lassen und ca. 1 Stunde marinieren.

4. Grillen:

Den Tofu aus der Marinade nehmen und auf einem leicht geölten Grillrost von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen.
Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.
Frühlingszwiebeln und Ananasscheiben ebenfalls auf den Grill legen und rundherum ca. 5 Minuten garen.

5. Servieren:

Den Tofu mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen.
Zusammen mit den gegrillten Frühlingszwiebeln und den Ananasscheiben auf Tellern anrichten.
Die restliche Marinade kurz aufkochen und dazu servieren.

Tipp: Für besonders intensiven Geschmack den Tofu bereits am Vortag marinieren – so zieht das fruchtig-würzige Aroma tief ein und sorgt beim Grillen für eine perfekte Karamellisierung.