



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

Honig-Tofu auf Zuckerschoten-Glasnudelsalat

- GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 100 g Glasnudeln
- 250 g Zuckerschoten
- Salz
- 2 EL Sojasauce
- Einige Tropfen Sesamöl
- 2 rote Chilis
- 400 g Tofu
- 1 EL Sesamsaat

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honig-Tofu auf Zuckerschoten-Glasnudelsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett	19 g Kohlenhydrate	20 g Eiweiß	5,3 g Ballaststoffe	302 kcal
Brennwert				

Honig-Tofu auf Zuckerschoten-Glasnudelsalat

1. Tofu und Glasnudelsalat vorbereiten:

100 g Glasnudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

250 g Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen, ebenfalls abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Beides in einer Schüssel vermengen und mit 2 EL Sojasoße, einigen Tropfen Sesamöl und etwas **GEFRO Suppe** würzen.

2. Tofu anbraten:

2 rote Chilis längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

400 g Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Die Tofuwürfel darin goldgelb anbraten, dann Sesamsaat und Chilistreifen zugeben.

Mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen, kurz weiterbraten, dann Honig zugeben und alles gut durchschwenken.

3. Anrichten & Servieren:

Den Glasnudelsalat in Schalen oder auf Tellern anrichten und den Honig-Tofu darauf verteilen.

Tipps & Varianten:

■ Tipp: Verwenden Sie Sesamöl sparsam – es ist sehr aromatisch. Besonders feines Sesamöl erhalten Sie im gut sortierten Supermarkt oder im Asialaden.

■ Variante: Für eine thailändische Geschmacksnote ersetzen Sie die **BIO Würzmischung Indisch Curry** durch **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** – so entsteht im Handumdrehen eine exotisch-würzige Version des Gerichts.