



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

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 600 g Tofu
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 g getrocknete Mu-Err Pilze, eingeweicht
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 3 EL frisches Koriandergrün, grob gehackt
- 150 g Sojasprossen
- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett	6,3 g Kohlenhydrate	28,2 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	378
kcal Brennwert				

Marinierter Grill-Tofu mit asiatischem Sprossengemüse

1▣ Tofu vorbereiten:

600 g Tofu in 4 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen großen Teller oder in eine Auflaufform legen.

2▣ Marinade anrühren:

4 EL Sojasoße mit 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft vermischen.

4 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.

Die Marinade und die Knoblauchzehen über den Tofu geben, abdecken und etwa 1 Stunde marinieren. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

3▣ Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

100 g eingeweichte Mu-Err-Pilze grob hacken.

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Streifen schneiden.

1 rote Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden.

4▣ Gemüse grillen:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in eine Grillschale geben.

Das vorbereitete Gemüse darin mischen und mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen.

In die Grillschale geben und auf dem Grill etwa 10 Minuten garen. Mit Koriandergrün bestreuen.

5▣ Tofu grillen & servieren:

Den marinierten Tofu auf den Grill legen und von jeder Seite 2–3 Minuten grillen.

Mit dem asiatischen Sprossengemüse auf Tellern anrichten und sofort servieren.

▣ **Tipp:** Fans der kreativen asiatischen Küche können auch die **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** ersetzen – für eine köstlich-warme, landestypische Geschmacksnote!