



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

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Möhrchen

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Bund kleine, junge Möhren
- 1 Bio-Orange
- 250 g Tofu
- 50 g Cashewkerne
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Petersilienwurzel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 3 Eiweiß, Kl. M
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- 1 TL Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Möhrchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20 g Fett	21,7 g Kohlenhydrate	17,8 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	338 kcal
Brennwert				

Tofu-Cashew-Bratlinge auf jungen Möhrchen

1. Möhrchen garen:

1 Bund junge Möhren putzen, schälen und der Länge nach halbieren.

Den Saft 1 Bio-Orange auspressen.

300 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 1 Honig und dem Orangensaft in einen Topf geben und aufkochen.

Die Möhren hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2. Tofu-Masse vorbereiten:

250 g Tofu mit einer Gabel fein zerbröseln.

50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend fein hacken.

1 kleine rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

100 g Knollensellerie und 100 g Petersilienwurzel schälen und fein raspeln.

3. Bratlingsmasse herstellen:

Den Tofu mit den Cashewkernen, den Zwiebelwürfeln, dem geraspelten Gemüse, 2 EL fein gehackter Petersilie, 3 Eiweiß und 2 EL Semmelbrösel in einer Schüssel gut vermengen.

Mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** und etwas Salz würzen.

Aus der Masse 8 gleich große Bratlinge formen.

4. Bratlinge braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Bratlinge darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun und knusprig anbraten.

5. Anrichten & Servieren:

Die gegarten Möhrchen auf Tellern anrichten und die knusprigen Tofu-Cashew-Bratlinge daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

Tip: Besonders lecker schmecken die Bratlinge mit einem Klecks Joghurt-Minze-Dip.

Variante: Die Bratlinge lassen sich auch im Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen – ideal, wenn man fettärmer kochen möchte.

Nicht vergessen: Die Bratlinge können gut vorbereitet und vor dem Servieren kurz in der Pfanne erwärmt werden – perfekt für Gäste oder Meal Prep.