



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-Pilz-Stroganoff

- 35 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Tofu
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g braune Champignons
- 350 ml Wasser
- 2 EL Schmand
- 0,5 EL Senf
- 0,5 EL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofu-Pilz-Stroganoff

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,5 g Fett	7,6 g Kohlenhydrate	27,9 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	440
kcal Brennwert				

Tofu-Pilz-Stroganoff

1. Tofu & Gemüse vorbereiten:

600 g Tofu in dünne Streifen schneiden.
2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen.
Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.
400 g braune Champignons putzen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Tofu anbraten:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen Pfanne erhitzen.
Tofu darin ca. 5 Min. unter Wenden anbraten, bis er leicht bräunt.
Danach herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Alufolie abdecken.

3. Pilze anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.
Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten.
Pilze zugeben und kräftig anbraten.

4. Soße zubereiten:

350 ml Wasser erhitzen und 35 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren.
Aufkochen und 1 Min. köcheln lassen.
Zur Pilzpfanne geben und 3 Min. weiterköcheln.

5. Schmandmix einrühren:

2 EL Schmand mit 1/2 EL Senf und 1/2 EL Tomatenmark verrühren.
Zur Pilzsoße geben und einmal aufkochen.
Den Tofu wieder zugeben und ca. 5 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

6. Anrichten:

Das Stroganoff auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Für eine besonders kräftige Note kannst du die Champignons vor dem Ablöschen noch etwas länger braten – so entwickeln sie ein intensives, nussiges Aroma.