



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

Tofuschnitzel mit Kürbissoße

- 200 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Soße zu Braten
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g fester küchenfertiger Tofu
- Pfeffer, Muskat
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Mehl zum Wenden
- 2 Eier
- 80 g Buchweizen
- 80 g Semmelbrösel
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Glas eingelegte Kürbisse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofuschnitzel mit Kürbissoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 20 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 460 kcal Brennwert

Tofuschnitzel mit Kürbissoße

1▫ Tofu vorbereiten:

600 g festen, küchenfertigen Tofu in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit **GEFRO Kräuterwürze**, Pfeffer, Muskat und 1 TL geriebener Zitronenschale würzen.

2▫ Panieren:

Die Tofuscheiben zuerst in Mehl wenden, dann durch 2 verschlagene Eier ziehen und anschließend in einer Mischung aus 80 g Buchweizen und 80 g Semmelbröseln panieren.

3▫ Ausbacken:

GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Tofuscheiben darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

4▫ Kürbissoße zubereiten:

3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen und 1 Karotte schälen und fein würfeln. In etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** anschwitzen.

200 ml Brühe aus GEFRO Suppe, den Inhalt eines Glases eingelegter Kürbisstücke und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

5▫ Fertigstellen & Servieren:

Die Soße fein pürieren, mit **GEFRO Soße zu Braten** leicht binden und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die knusprigen Tofuscheiben auf Tellern anrichten und mit der aromatischen Kürbissoße servieren.

▫ Tipp:

▫ Für eine fruchtige Note kann die Soße mit etwas Orangensaft oder einem Spritzer Limettensaft verfeinert werden – das harmoniert wunderbar mit dem Curry-Aroma.