



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

Tofuspieße mit Chili-Honig-Mais

- 0,5 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 400 g Tofu
- 2 rote Paprika
- 8 Frühlingszwiebeln
- 8 Holzspieße
- 600 g Mais aus der Dose
- 2 rote Chilischoten
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofuspieße mit Chili-Honig-Mais

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,2 g Fett	23,3 g Kohlenhydrate	21,5 g Eiweiß	8,2 g Ballaststoffe	348
kcal Brennwert				

Tofuspieße mit Chili-Honig-Mais

1. Tofu & Gemüse vorbereiten:

400 g Tofu in 32 gleichmäßig große Würfel schneiden. 2 rote Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in 24 gleichgroße Rechtecke schneiden. 8 Frühlingszwiebeln putzen, das obere grüne Drittel abschneiden und die Stangen dritteln.

2. Marinieren & Spieße stecken:

Tofuwürfel in eine Schüssel geben und mit **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** sowie 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** marinieren. Anschließend jeweils abwechselnd 4 marinierte Tofuwürfel, 3 Paprikastücke und 3 Frühlingszwiebelstücke auf 8 Holzspieße stecken.

3. Chili-Honig-Mais zubereiten:

600 g Mais aus der Dose auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 2 rote Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erwärmen und die Chiliwürfel darin andünsten. Den Mais zugeben, mit 1/2 EL **GEFRO Suppe** würzen, 1 EL Honig einrühren und den Mais erwärmen.

4. Spieße braten:

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Spieße von allen Seiten anbraten.

5. Anrichten & Servieren:

Den Chili-Honig-Mais mit den Tofuspießen auf Tellern anrichten.

Tipps:

Holzspieße vor dem Braten in Wasser einweichen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen.