



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

Vegane scharf-saure Tomatensuppe mit Tofu

- 2 EL GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 gelbe Paprikaschote
- 30 g junge Ingwerknolle
- 150 g Lauch, geputzt
- 100 g frische Ananas, geschält
- 100 g frische Mango, geschält
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Bund Koriander
- 300 g Tofu
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Limette
- 1 Liter Wasser
- 100 g Sojasprossen
- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane scharf-saure Tomatensuppe mit Tofu

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14 g Fett	12,7 g Kohlenhydrate	17,2 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	249 kcal
Brennwert				

Vegane scharf-saure Tomatensuppe mit Tofu

1. Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
30 g Ingwer schälen und sehr fein hacken.
150 g Lauch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
100 g frische Ananas und 100 g frische Mango in kleine Würfel schneiden.
1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
Den Saft der Limette auspressen und die Korianderblätter abzupfen.
300 g Tofu in Würfel schneiden.

2. Gemüse anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie den Ingwer darin andünsten.
Paprikastreifen, Lauch und 100 g Sojasprossen zugeben und kurz anbraten.
1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry darüberstreuen und kräftig anrösten.
Ananas- und Mangowürfel einrühren und alles mit 1 Liter Wasser ablöschen.

3. Suppe kochen:

Das Wasser erwärmen und 2 EL GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren.
Aufkochen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

4. Abschmecken & Tofu zugeben:

4 EL Sojasoße, Limettensaft und Weißweinessig unterrühren.
Den Tofu zugeben und die Suppe 5 Min. bei geringer Temperatur ziehen lassen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Suppe in Schalen füllen, mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tip:** Den Tofu vorher in einer heißen Pfanne anrösten – so bleibt er fester und nimmt die Gewürze besser auf.

■ **Variante:** Für eine thailändische Note die GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry statt Indisch Curry verwenden.

■ **Variante:** Ein Schuss Kokosmilch macht die Suppe cremiger und mildert die Schärfe ab, ohne den Geschmack zu verfälschen.

■ **Variante:** Für extra Schärfe frische Chili oder die GEFRO Paprika-Chili Würzmischung mit einrühren.

