

HERKUNFT: SICHUAN
ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN,
ZZGL. 5 MINUTEN EINWEICHZEIT
GARZEIT: 5 MINUTEN
PERSONEN: 4
📖 SEITE 513

麻婆豆腐 MAPO- TOFU

- 450 G FESTER TOFU, ABGETROPFT UND IN 2 CM GROSSE WÜRFEL GESCHNITTEN
- 1 TL SALZ
- 3 EL PFLANZENÖL
- 100 G SCHWEINEHACKFLEISCH
- 1 TL FERMENTIERTE SCHWARZE BOHNEN, ABGESPÜLT UND GEHACKT
- 1 EL PIXIAN-CHILI-BOHNEN-PASTE, GEHACKT
- 2 TL GEHACKTER INGWER
- 2 TL GEHACKTER KNOBLAUCH
- 1 TL CHILIPULVER
- 2 EL HELLE SOJASAUCE
- ½ TL ZUCKER
- ½ EL SPEISESTÄRKE
- 1 TL SESAMÖL
- 2 FRÜHLINGSZWIEBELN, GEHACKT
- ½ TL GEMAHLENER SICHUAN-PFEFFER
- GEDÄMPFTER REIS (SEITE 540) ZUM SERVIEREN

- * Den Tofu in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen, ½ Teelöffel Salz zufügen und 5 Minuten stehen lassen. Abtropfen lassen.
- * Das Pflanzenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze heiß werden lassen, das Hackfleisch hineingeben und 2–3 Minuten unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist.
- * Fermentierte schwarze Bohnen, Chili-Bohnen-Paste, Ingwer und Knoblauch zufügen. Das Chilipulver einrühren, 4 Esslöffel Wasser zufügen und zum Kochen bringen.
- * Den Tofu zufügen, vorsichtig umrühren und auf schwache Hitze reduzieren. Mit Deckel 1 Minute köcheln lassen. Sojasauce, Zucker und den restlichen ½ Teelöffel Salz einrühren.
- * Die Stärke in einer kleinen Schüssel mit 1 Esslöffel Wasser anrühren und die Mischung in den Wok rühren. Unter Rühren 30 Sekunden aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt. Sesamöl und Frühlingszwiebeln zufügen, alles mischen und in eine Servierschüssel füllen. Mit dem gemahlener Sichuan-Pfeffer bestreuen und mit Reis servieren.

HERKUNFT: BUDDHISTISCH-VEGETARISCH
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
GARZEIT: 10 MINUTEN
PERSONEN: 4

炒豆腐脑 EINTOPF MIT TOFUMUS

- 3 EL PFLANZENÖL
- 5 G INGWER (CA. 1 CM), IN SCHEIBEN GESCHNITTEN
- ½ KAROTTE, FEIN GERASPELT
- 1 FRÜHLINGSZWIEBEL, GEHACKT
- 500 G TOFU, PÜRIERT
- 700 ML HEISSE GEMÜSEBRÜHE (SEITE 92)
- ½ TL SALZ
- 1 EL SPEISESTÄRKE
- 1 STÄNGEL KORIANDERGRÜN, NUR DIE BLÄTTER

- * 1 Esslöffel Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf schwacher Hitze heiß werden lassen. Den Ingwer hineingeben und in 2 Minuten kross braten. Entfernen und das Öl aufheben.
- * Die restlichen 2 Esslöffel Öl im Wok erhitzen. Die geraspelte Möhre hineingeben und auf schwacher Hitze 2–3 Minuten frittieren. Das Öl durch ein feines Sieb abseihen. Die Karotte entfernen und das Öl wieder in den Wok geben.
- * Das Karottenöl auf mittlerer bis starker Hitze heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebel hineingeben und 1 Minute unter Rühren braten, bis sie duftet. Das Tofumus zufügen und rühren, bis Öl und Tofu gründlich vermischt sind.
- * Gemüsebrühe und Salz zufügen und zum Kochen bringen. Die Stärke mit 3 Esslöffeln Wasser anrühren und die Mischung in den Wok rühren. Unter Rühren 30 Sekunden aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt. Das Ingweröl über die Suppe träufeln und mit Koriandergrün garniert servieren.



MAPO-TOFU