

Mapo-Tofu

Ein leckeres chinesisches/japanisches Hauptgericht für Tofu-Liebhaber. Das Rezept für Mapo-Tofu wird alle überzeugen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Foto: Craig Dugas

Zutaten

| | |
|-----------|--|
| 1 Packung | Tofu |
| 250 g | Faschiertes (gemischt) |
| 1 Stk. | Frühlingszwiebel |
| 2 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 Stk. | Ingwer |
| 3 EL | Chilischoten |
| 1 EL | Öl |
| 4 EL | Gewürzpaste ((Chili-Bohnen-Paste)) |
| 250 ml | Hühnerbrühe |
| 1 TL | Sesamöl |
| 1 EL | Speisestärke |
| 3 EL | Wasser |

Für die Sauce

| | |
|--------|------------------------|
| 4 EL | Sojasauce |
| 2 EL | Miso-Paste |
| 4 EL | Sake |
| 1.5 EL | Zucker |

Zubereitung

1. Für Mapo-Tofu zuerst den Tofu auf Küchenpapier legen und diesen fest andrücken, damit Wasser entzogen wird. Wenn der Tofu "trocken" ist, ihn in circa 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. Nun die Frühlingszwiebel abwaschen. Den hellgrünen und weißen Teil in sehr dünne Ringe schneiden, die dunkelgrünen Ringe dürfen ruhig circa 1 cm breit sein. Den Knoblauch abziehen und hacken, Ingwer schälen und reiben. In einer kleinen Schüssel nun die Sauce zum Würzen herstellen. Dafür Sojasauce, Miso-Paste, Sake und Zucker gut miteinander verrühren. Nicht wundern, die Miso-Paste tut sich ein wenig schwer, daher sollte die Sauce mit einem kleinen Schneebesen "geschlagen" werden. Löst sich die Paste dennoch nicht auf, dann mit einer Gabel zerdrücken. Das kann ein wenig dauern, daher nicht verzweifeln.
3. In einem mittelgroßem Topf Öl heiß werden lassen und Knoblauch, Ingwer und die ganz dünnen Frühlingszwiebelringe anschwitzen. Die Chiliflocken können auch von Anfang an dazu. Den Herd auf mittlere Hitze einstellen. Nach ungefähr 2 Minuten das Faschierte hinzugeben, krümelig anbraten, die Chili-Bohnen-Paste zugeben und gut miteinander vermengen.
4. Die Tofuwürfel ebenfalls hinein und alles sehr vorsichtig umrühren. Rührt man zu kräftig, gehen die Tofuwürfel kaputt und eine Pampe entsteht. Jetzt die Hühnerbrühe und die Würzsauce zugeben, und die Hitze auf stark hochschalten, damit alles einmal aufkochen kann. Dann sofort die Hitze wieder auf ganz klein runterdrehen und alles zusammen 5 – 7 Minuten köcheln lassen. Nach dieser Zeit die restlichen Ringe der Frühlingszwiebel zugeben.
5. In einer Tasse die Speisestärke anrühren und zum Angebratenen geben. Dabei ist ständiges Rühren wichtig, damit keine Klumpen entstehen. Wenn alles gebunden ist, Öl zugeben und erneut umrühren, abschmecken und notfalls nachwürzen.

Tipp

Chinesisches Mapo-Tofu schmeckt auch mit Shiitakepilzen und Auberginen, das ist aber jedem Selbst überlassen. Es eignet sich auch hervorragend als vegetarisches Hauptgericht, wenn man das Faschierte einfach rauslässt. Sehr lecker dazu schmeckt Basmati oder Jasmin Reis, das gibt dem Ganzen noch mal einen extra Touch.