

Mapo Tofu

Mit dem Rezept für Mapo Tofu lässt sich ein chinesisches Gericht zubereiten, das mittlerweile nicht nur in China beliebt ist. Auch hier wissen es immer mehr Menschen zu schätzen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 12 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 42 min



Zutaten

| | |
|--------|--|
| 500 g | Tofu |
| 1 EL | Chilibohnenpaste |
| 1 TL | Bohnen (schwarze fermentierte) |
| 0.5 TL | Salz |
| 1 TL | Pfeffer |
| 0.5 EL | Sojasauce |
| 100 ml | Wasser |
| 1 EL | Speiseöl |
| 3 Stk. | Frühlingszwiebeln |
| 100 g | Hackfleisch (vom Schwein) |
| 2 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Speisestärke |
| 4 EL | Wasser (für die Stärke) |

Zubereitung

1. Für das Mapo Tofu zunächst den Tofu in Würfel schneiden, diese dann für etwa 10 Minuten in eine Schale mit Salzwasser legen. Danach herausnehmen und abtropfen lassen. Dann den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Anschließend Öl für etwa eine Minute in einem Wok erhitzen, die Hitze reduzieren und Bohnenchilipaste, Knoblauch und schwarze Bohnen in der Pfanne anbraten, bis das Aroma zu riechen ist. Nun die Hitze noch weiter reduzieren und die Tofu-Würfel, Sojasoße und

Wasser zufügen. Vorsichtig umrühren, damit die Tofu-Würfel ihre Form behalten.

3. Die Hitze dann wieder erhöhen, die Stärke einrühren und für ca. 2 Minuten bei starker Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eindickt. Die Hitze dann wieder etwas wegnehmen und sieden lassen. Nun die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
4. In einer weiteren Pfanne jetzt das Hackfleisch und die Zwiebeln in etwas Öl, für etwa 10 Minuten braten. Dann das Hackfleisch, mit den Zwiebeln zu dem Tofu geben, umrühren und kurz weiterköcheln lassen.
5. Das Gericht anschließend auf Teller verteilen und mit einigen Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Das Mapo Tofu schmeckt besonders an kalten Tagen sehr gut. Wie eine warme Suppe wärmt es und vertreibt den Winterblues. Für Vegetarier kann das Gericht auch einfach ohne Hackfleisch zubereitet werden.