

Scharfes Mapo Doufu

Ein tolles Rezept für ein exotisch-scharfes vegetarisches Gericht, das besonders raffiniert ist, auch ohne Fleisch. Scharfes Mapo Doufu schmeckt einfach lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min



Foto: Alpha

Zutaten

320 g	Seidentofu
60 g	Sojagranulat
150 ml	Wasser
1 TL	Kräutersalz
1 Stk.	Ingwer (ca. 3 cm)
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Chilischoten
1 EL	Pfeffer
2 EL	Öl

Für die Sauce

1 EL	Sauce ((Bohnensauce))
3 EL	Sojasauce
100 ml	Wasser
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 TL	Sesamöl

Zubereitung

1. Für das scharfe Mapo Doufu zuerst einen Topf mit Wasser aufsetzen und dies zum Kochen bringen. Das heiße Wasser dann über das Sojagranulat gießen und Kräutersalz hinzugeben.

Das Ganze gut miteinander verrühren und ungefähr 20 Minuten stehen und quellen lassen.

2. Den Seidentofu in der Zwischenzeit auf Küchenpapier legen und das Wasser entziehen. Danach in gleichgroße Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und vollständig in Ringe schneiden. Den weißen Teil ein wenig dicker, als den grünen Teil. Die grünen Ringe zur Seite stellen. Den Ingwer und den Knoblauch abschälen und ebenfalls fein würfeln. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und in Ringe schneiden. Wer es gerne schärfer mag, schneidet die Schoten mit Kerne in Ringe.
3. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und Pfeffer ohne Öl anrösten. Diesen danach mit einem Mörser oder einer elektrischen Gewürzmühle fein mahlen.
4. Im Wok nun das Öl heiß werden lassen, Pfeffer, Chilischoten, Ingwer und Knoblauch anbraten und das Granulat hinzugeben. Alles soweit einkochen lassen, bis das Soja bräunlich geworden ist.
5. Für die Sauce nun Frühlingszwiebel, Sojasauce, Wasser und Bohnensauce zusammen aufkochen, Seidentofu hinzugeben und alles vorsichtig miteinander vermischen.
6. Zum Servieren die grünen Frühlingszwiebelringe oben auf streuen, ein paar Tropfen Sesamöl darüber und sofort genießen.

Tipp

Lecker zu scharfem Mapo Doufu schmeckt Reis. Der wird ein wenig geschmackvoller, wenn man ihn statt in Wasser mit Brühe kocht.