

## Mapo Tofu

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für das Tofu

400 g Tofu, natur  
 ½ Bund Frühlingszwiebeln  
 1 daumengroßes Stück Ingwer  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Esslöffel Pflanzenöl  
 100 g Rinderhackfleisch  
 2 Esslöffel schwarze Bohnenpaste  
 2 Esslöffel Sojabohnenpaste  
 2 Esslöffel Sojasauce  
 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe  
 1 Teelöffel Szechuan Pfeffer  
 1 Teelöffel Chiliflocken  
 1 Prise(n) Zucker

#### Zum Servieren

240 g Reis  
 1 rote Chilischote

**Mapo Tofu** ist ein klassisches chinesisches Gericht, das aus der Provinz Szechuan stammt. Deshalb ist auch eine gute Portion des bekannten **Szechuan Pfeffers** in der Sauce und sorgt für eine leichte Zitrusnote. Schwarze Bohnenpaste, Sojabohnenpaste, Sojasauce und Chili

bringen die restlichen Aromen zu Hackfleisch und Tofu in die Pfanne und machen das Rezept zu einer geschmacklichen Offenbarung!

Isst du eher **vegetarisch oder vegan**? Dann lass das Hackfleisch einfach weg und genieß dein **Mapo Tofu** auf pflanzliche Weise. Mit etwas Reis und frischen Frühlingszwiebeln ist das Sojagericht **einfach** zubereitet und ein echter Genuss zum Feierabend.

- 1 -

Reis nach Packungsanleitung garen und zur Seite stellen.

- 2 -

Tofu in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den grünen Teil zum Garnieren zur Seite legen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

- 3 -

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch scharf anbraten. Nach ca. 1 Minute Ingwer und Knoblauch dazugeben und mit braten. Frühlingszwiebeln unterrühren und mit Bohnenpaste, Sojapaste und Sojasauce würzen.

- 4 -

Hackfleisch mit Wasser/Gemüsebrühe ablöschen und mit Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken. Tofu vorsichtig hinzugeben und alles 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

- 5 -

Mapo Tofu nach Bedarf abschmecken. Chilischote in feine Ringe schneiden. Mit Frühlingszwiebeln und Chili

## Mapo Tofu

garnieren und mit Reis servieren.