

## Lao Gan Ma Tofu

Die Tage werden endlich wieder kürzer (sorry für alle Sommerfans :D), was bedeutet, dass ich den Wok wieder abstauben darf! Dieses Gericht haben wir in einem Lokal in Wien vor einigen Jahren kennen und lieben gelernt. Für mich war schnell klar, dass ich das zu Hause möglichst authentisch nachkochen können will – gesagt, getan! Wir sind nach wie vor begeistert...was sagt ihr dazu?

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 45 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 4 Portionen

#### für das Gemüse/für den Tofu:

- 600g fester natur Tofu abgetupft und diagonal in ca. 1cm dicke Dreiecke geschnitten
- 3 EL Tamari
- 2 Packungen Shiitake Pilze (300g) in Streifen geschnitten
- 1 kleiner Brokkoli in Röschen zerteilt
- 1 rote Zwiebel geschält, geviertelt und zerpfückt
- 1 roter Spitzpaprika in Stücke geschnitten
- 1 gelber Spitzpaprika in Stücke geschnitten
- 2 TL Sesamöl
- etwas Öl, Salz

#### für die Sauce:

- 2 TL Szechuan Pfeffer ganz
- 1 TL Koriandersamen
- 2 gehäufte EL Lao Gan Ma (schwarze Bohnen-Chili-Paste)
- 200ml Rotwein
- 3 EL Tamari
- 3 EL Ahornsirup
- 1 EL Reisessig
- 100ml Wasser
- 4 TL Tapiokastärke (oder Maisstärke)
- etwas Öl

#### weitere Zutaten:

- Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- Sesamsamen geröstet
- Basmatireis nach Packungsanleitung gekocht

### Allergiehinweise

- Glutenfrei



## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Sauce. Den Szechuan Pfeffer und die Koriandersamen mörsern.
2. Wenig Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Gewürze darin kurz anrösten.
3. Die Lao Gan Ma Paste dazugeben und unter Rühren 1 Minute weiterbraten.
4. Mit Rotwein ablöschen und den Alkohol ca. 2 Minuten verkochen lassen. Dann Tamari, Ahornsirup, Reissessig und Wasser dazugeben und 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
5. Tapiokastärke mit wenig Wasser glatt rühren und in die Sauce geben. 1 Minute köcheln, bis diese etwas eindickt. Dann beiseite stellen.
6. Als nächstes etwas Öl in einer großen Pfanne/Wok erhitzen und darin die Tofu-Dreiecke von beiden Seiten knusprig braten. Mit Tamari ablöschen, aus der Pfanne nehmen und mit ein wenig Salz bestreuen. Dann ebenfalls beiseite stellen.
7. Nochmal etwas Öl in die Pfanne geben und die Shiitake Pilze glasig braten. Den Brokkoli und die Zwiebel dazugeben und für ca. 2 Minuten mitbraten.
8. Jetzt die Spitzpaprika hinzufügen, mit Sesamöl beträufeln und weiterbraten, bis diese leicht gebräunt sind. Das Gemüse sollte aber noch knackig bleiben.
9. Den Tofu zum Gemüse in die Pfanne geben und anschließend die vorbereitete Sauce untermischen. Nochmal alles kurz erwärmen und mit Basmatireis anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren 😊



## Rezeptbeschreibung

Die Lao Gan Ma Paste findet ihr in jedem gut sortierten Asia-Shop. Sie ist schon recht würzig bis scharf, also aufpassen beim Dosieren. Anstelle von Reis als Beilage, könnt ihr auch einfach breite Reismudeln untermischen und ihr habt ein geniales, herzhaftes Nudelgericht!

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik