

Mapo Tofu

Ich denke, es ist mittlerweile kein Geheimnis mehr, dass wir Tofu lieben – und zwar in allen Variationen. Dieses herzhaftes Gericht kommt nur alle paar Monate auf den Tisch, aber wenn es wiedermal so weit ist, dann freue ich mich immer sehr drauf. Unbedingt nachmachen 😊

Rezepttyp

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

Zutaten für 2 große Portionen

- 50g Sojagranulat + 1 TL Gemüsebrühpulver
- 250g mittelfester Tofu in 1cm große Würfel geschnitten
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- ca. 10g Ingwer fein gehackt oder gerieben
- 1 EL Szechuan Pfeffer gemörsert
- 150g Shiitake Pilze klein geschnitten
- 1/2 grünen Paprika in kleine Würfel geschnitten
- 2 EL Lao Gan Ma schwarze Bohnen & Chili Paste
- 350ml Gemüsebrühe
- [1 gehäuften TL Tapiokastärke](#) oder Maisstärke
- 1 TL Sesamöl
- geröstete Sesamsamen und einige Frühlingszwiebelringe (vom grünen Teil)

weitere Zutaten:

- gekochter Basmati Reis

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Zuerst das Sojagranulat mit kochendem Wasser übergießen, das Gemüsebrühpulver einrühren und für 10 Minuten ziehen lassen.
2. Den Tofu trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Nochmals etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Szechuan Pfeffer und Ingwer 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze braten.
4. Das Sojagranulat gut ausdrücken und in die Pfanne geben. 1 Minute mitbraten, dann Knoblauch, Shiitake Pilze und etwas Salz untermengen und für weitere 5 Minuten braten.
5. Den Pfanneninhalt mit Tamari ablöschen.
6. Die Lao Gan Ma Paste und den grünen Paprika dazugeben, alles gut verrühren und kurz weiterbraten.
7. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen.
8. Tapiokastärke oder Maisstärke mit etwas Wasser verrühren und die Sauce damit binden.
9. Den Tofu dazugeben und mit Sesamöl abschmecken.
10. Mit Reis anrichten und mit Sesamsamen und dem Grün einer Frühlingszwiebel garnieren.



Rezeptbeschreibung

„Mapo“ bedeutet übersetzt „pockennarbige alte Frau“ – der Sage nach hat eine solche im Jahre 1874 dieses Gericht erfunden. Zum Glück gibt es im Jahr 2020 genügend pflanzliche Lebensmittel und so können wir leicht die Verwendung von kleinfaschierten toten Tieren umgehen. Wir verwenden proteinreiches Sojagranulat oder pflanzliches Hack – auch davon gibt es heutzutage ja genügend Varianten.

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

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik