



Mapo Tofu

für 2 Portionen | 30 Minuten | 642 kcal

Mapo Tofu (oder Mapo Tofu oder Mabo Dofu) ist eines der beliebtesten chinesischen Gerichte in Japan. Zarter Tofu wird in einer würzigen Fleischsauce mit Ingwer, Knoblauch und Chili gegart – hinzu kommen knackige Frühlingszwiebeln. Damit passt dieses Gericht perfekt zu frisch gedämpftem japanischen Reis!

Zubereitung:

1. Zutaten für das selbstgemachte Mapo Tofu bereitstellen und den Reis vorbereiten.
2. Als erstes den Tofu mit einem großen, scharfen Messer in 1cm breite Würfel schneiden und bereitlegen.
3. Frühlingszwiebeln unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer in Mitte teilen, zusammen legen und vom Lauch abwärts in feine Ringe schneiden, die Wurzelende entfernen). Frühlingszwiebelringe bis zur Verwendung beiseitestellen.
4. Den Ingwer schälen und (zum Beispiel mit einer Küchreibe) fein reiben und zur Seite stellen.
5. Den Knoblauch mit dem Messerrücken leicht andrücken und anschließend die Haut entfernen. Ebenfalls fein reiben und bereitstellen.
6. Für die Sauce frisches Leitungswasser, Miso Paste, Sojasauce, Sake, Zucker und Katakuriko miteinander verrühren und zur Seite stellen.
7. Eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Öl (noch nicht das Sesamöl) hineingeben. Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken zusammen in der heißen Pfanne kurz unter Rühren anrösten.
8. Zu den leicht gerösteten Gewürzen das Hackfleisch geben und kräftig, aber kurz und unter Rühren anbraten.
9. Sobald das Hackfleisch von allen Seiten gebräunt ist, die vorbereitete Sauce hinzugießen, umrühren und aufköcheln lassen.
10. Nachdem die Sauce kurz aufgeköchelt ist, den gewürfelten Tofu vorsichtig mit in die Pfanne geben und behutsam unterrühren.
11. Die Tofu-Hackfleisch-Sauce bei kleiner Hitze circa 3 Minuten einköcheln lassen. Anschließend die Frühlingszwiebelringe (einen kleinen Teil als Topping zurückbehalten) einrühren.

Zutaten:

- ☐ 350 g Seidentofu (firm)
- ☐ 3 Frühlingszwiebeln
- ☐ 20 g Ingwer (frisch)
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1/2 TL Chiliflocken (oder je nach Geschmack mehr oder weniger)
- ☐ 250 g Hackfleisch (vom Schwein)
- ☐ 1 TL Sesamöl oder Chiliöl

Für die Sauce:

- ☐ 1 EL Miso Paste
- ☐ 2 EL Sojasauce
- ☐ 2 EL Sake
- ☐ 1 EL Zucker
- ☐ 1 EL Katakuriko (Kartoffelstärke)
- ☐ 250 ml Wasser

2 Portionen Reis:

- ☐ 200 g loser Reis
- ☐ 200 ml Wasser
- ☐ 1 Prise Salz



1malJapan
1mal1japan.de

12. Zum Abschluss für ein aromatisches Finish das Sesamöl über die Sauce gießen und leicht einrühren.
13. Den vorbereiteten Reis auf zwei Schüsseln verteilen und das Mapo Tofu zu dem Reis geben. Die restlichen Frühlingszwiebelringe als Garnitur darüberstreuen. Fertig – Itadakimasu!