



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Mapo Doufu - China

Mapo Doufu ist vielleicht eines der bekanntesten chinesischen Gerichte. Es heißt übersetzt so viel wie „Tofu nach Art der runzligen alten Frau“. Nicht sehr charmant – aber angeblich wurde es von der Frau eines Restaurant-Besitzers erfunden. Und die war eben alt und runzlig. Ich habe es zum ersten Mal in einer der vielen Koch/Reise Dokus gesehen, die ich immer anschau. Es ist typisch für die Szetschuan Region.

Es gibt ganz viele Varianten des Gerichtes. Ursprünglich war es aber wohl mit Hackfleisch, Tofu und Bohnen. Und natürlich Szetschuan Pfeffer. Ich hab viele unterschiedliche Rezepte gelesen und mich für eines entschieden, in dem der Tofu die Hauptrolle hat. Zusammen mit Maronen und Sojabohnen – was ich alles furchtbar gerne esse.

Wie immer in der Szetschuan Küche ist das Gericht relativ scharf. Vor allem durch den Szetschuan Pfeffer. Wer sich da nicht so ran traut verringert die Menge an Szetschuan Pfeffer oder tauscht ihn komplett gegen schwarzen Pfeffer aus. Aber es ist eigentlich nur der halbe Spaß.

Grüne Sojabohnen kennt der ein oder andere vielleicht aus guten Sushi Restaurants. Dort werden sie oft als „Edamame“ unter Vorspeisen gelistet und gereicht. Edamame werde in der Schote gekocht und so serviert. Man flutscht die grünen Bohnen aus der Schote dann direkt in den Mund. Das ist ein eiweißreicher, kalorienarmer, sehr gesunder und mega leckerer Snack, der in China und Japan sehr beliebt ist. Man kann die Edamame in großen Beuteln sehr günstig TK im Asia Markt kaufen und zu Hause zubereiten. Mein Sohn hat diese Manie (leider) von mir geerbt: wir machen oft ein große Schüssel voll Edamame und futtern uns beim TV gucken durch.



Sojabohnen gibt es aber auch schon gepellt. So wie bei uns TK Erbsen. Ich empfehle euch, immer einen Beutel voll im Gefrierschrank liegen zu haben. Sie sind – genauso wie TK Erbsen – super schnell gar und sehr schmackhaft. Und liefern hochwertiges Eiweiß für die vegane Ernährung.

Szetschuan Bohnenpaste findet ihr meistens unter dem Namen Chili Bean Paste in Asia Supermärkten. Ich sage mal, sie ist quasi das Gegenstück zur Adzuki Bohnenpaste (rote Bohnenpaste, sehr süß). Wenn ihr euch das nicht extra anschaffen wollt könnt ihr einfach einen halben TL Sambal Manis oder eine frische, sehr fein gehackte Chili verwenden.

Sambals sind bereits fertige Chilipasten. Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Sambals. Vor allem findet man sie in der Küche Süd-Ost Asiens. Bei uns zu Hause wohnen im Kühlschrank meistens zwei bis drei verschiedene Sambal Sorten. Es sind wunderbare Abkürzungen für viele Gerichte. Anstatt frische Chili zu hacken, verwenden wir oft einfach Löffelweise Sambal. Sambal Oelek heißt „scharfe“ Paste, Sambal Manis heißt „süße“ Paste und Sambal Badjang (einer unserer





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

häuslichen Favoriten) heißt „würzig“. In das Rezept für Mapo Doufu kommen Chilibohnenpaste, Sambal Oelek und Szetschuan Pfeffer. Das heißt, es ist ein wirklich scharf-würziges Gericht. Ich bin sicher, dass man es entweder liebt oder hasst. Bin sehr gespannt, wie eure Meinung ausfällt. 😊



### Zutaten ca. 4 Portionen

500 g fester Tofu

Gemüsebrühe

100g Champions

100g Maronen (vorgekocht, vakuiert oder Dose)

1 Handvoll grünen Sojabohnen (TK)

2 cm Ingwer

½ TL Szetschuan Bohnenpaste

1/3 TL Sambal Oelek

1 TL Shaoxing oder Reiswein

1 TL chinesische Sojasoße (oder Shoyu)

1 ½ TL Zucker

8 Szetschuan Pfefferkörner (gemörsert)

2 Stangen Frühlingslauch

1. Den Tofu in Würfel schneiden und in Gemüsebrühe etwa 2 – 3 Minuten blanchieren. Abtropfen und zur Seite stellen.
2. Aus allen Gewürzzutaten (also alles außer Pilzen, Maronen, Bohnen und frühlingszwiebeln) eine Gewürzpaste herstellen und bereitstellen.
3. Die Pilze halbieren oder vierteln. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.
4. Ab jetzt geht alles sehr schnell! In einem Wok oder tiefen Topf Öl erhitzen. Die Pilze kurz anbraten – nicht kochen! Sie sollen knackig bleiben! Maronen, Sojabohnen, Tofu und die Gewürzpaste zufügen und unter ständigem Rühren alles einmal gut aufkochen und dann sofort von der Hitze nehmen.
5. Zum Servieren mit Frühlingslauch bestreuen.

