

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. März 2020** ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Christian-Johannes Weigl

"Mapo Doufu": Gebratenes Hackfleisch mit Tofu und Kokosreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Mapo-Doufu:

- 150 g gemischtes Hackfleisch
- 300 g Tofu
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reiswein
- 1 EL Miso-Paste
- ½ TL Sambal Oelek
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 1 EL Zucker
- 1 EL Stärkemehl
- ½ EL Sesamöl
- ½ EL neutrales Öl

Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in einem Küchentuch gut abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Tofu darin anbraten. Anschließend zur Seite stellen.

Eine erste Sauce aus Sojasauce, Reiswein, Miso-Paste, Zucker und Gemüsefond anrühren. Eine zweite Sauce aus Stärkemehl, 1 EL Wasser, Sesamöl und neutrales Öl anrühren.

Frühlingszwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer reiben. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Knoblauch und ½ TL geriebenen Ingwer anbraten. Hackfleisch, Sambal Oelek und ¾ der Frühlingszwiebel hinzufügen und krümelig anbraten. Angerührte zwei Saucen hinzufügen und weiterbraten.

Sobald das Ganze eine etwas Gulaschähnliche Konsistenz angenommen hat, mit dem Kardamom abschmecken. Zum Schluss angebratenen Tofu hinzugeben und kurz verrühren.

Für den Reis:

- 180 g Langkornreis
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosflocken
- Salz, aus der Mühle

Den Reis in ausreichend Wasser mit der Kokosmilch zusammen kochen. Danach abgießen und salzen. Kokosflocken in einer Pfanne kurz anrösten und den Reis damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.