

Rezept

Tofu auf Art der Ma Po

Ein Rezept von Tofu auf Art der Ma Po, am 28.11.2023

Zutaten

1 Stück Ingwer (1-2 cm)	2 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen	500 g Tofu
3 EL Öl	200 g Schweinehackfleisch (gemischtes Hackfleisch geht auch)
2-3 EL scharfe schwarze Bohnensauce	etwa 1/4 l Hühnerbrühe oder Wasser
Sojasauce zum Abschmecken	Sesamöl zum Beträufeln und am besten auch noch Chiliöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und welke Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Tofu in ungefähr 1 cm große Würfel schneiden.
2. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne heiß werden lassen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch reinrühren und kurz braten. Hackfleisch dazugeben und unter Rühren braten, bis es leicht gebräunt und schön krümelig geworden ist.
3. Die Bohnensauce in Wok oder Pfanne löffeln und unterrühren. Brühe oder Wasser dranschütten und heiß werden lassen. Dann den Tofu in die Sauce legen und etwa 5 Minuten lang drin erhitzen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren. Beim Essen nach Belieben mit Sesam- und Chiliöl beträufeln.