

Hackfleisch-Tofu-Gericht

Zutaten: für 4 Personen

250 gemischtes Hackfleisch
3 - 4 Karotten
1 Bund Frühlingszwiebel
1 EL klein geschnittener Ingwer
1 - 2 Knoblauchzehen
3 - 4 große Tomaten
250 g Tofu (Sojabohnenquark)
1 - 2 EL helle Sojasoße
1 EL dunkle Sojasoße
2 TL Szechuan Pfeffer (Blütenpfeffer)
2 kleine getrocknete Chilischoten
350 g Basmatireis



Zubereitung:

Zuerst den Basmati Reis nach Anleitung kochen, warm halten.

Tisch decken.

Karotten schälen, zuerst in lange Streifen, anschließend in schmale Stifte von ca. 4 cm Länge schneiden.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehen dazu pressen. Ingwer schälen, in ganz feine Stücke schneiden.

Tomaten mit der Haut in Würfel schneiden.

Szechuan Pfeffer und getrocknete Chilischoten in einem Mörser fein zermahlen.

Sojasoße bereitstellen.

In einer Wokpfanne oder anderen großen, tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen.

Das **Hackfleisch** ringsum krümelig anbraten. Die Karottenstifte hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten knackig mit anbraten.

Jetzt die Frühlingszwiebeln mit Knoblauch und Ingwer hinzu geben, kurz weiter braten.

Die in Würfeln geschnittene Tomatenwürfel dazu geben, ebenso die Sojasoße und die im Mörser zerkleinerte Gewürzmischung. Kurz durchmischen und die Tofuwürfel unterheben bis alles gut durchgezogen und erwärmt ist.

Nochmals nach eigenem Geschmack nachwürzen. Dieses Gericht sollte schön scharf, und das Gemüse noch etwas knackig sein.

Noch sehr heiß in der Pfanne zusammen mit Basmati Reis servieren.

Dies ist ein Rezept, welches meine Tochter direkt aus China mitgebracht hat. Sie hat es dort bei einem einjährigen Aufenthalt sehr oft bei einer chinesischen Familie gegessen.

Wobei man das Hackfleisch durchaus weglassen kann, es schmeckt trotzdem köstlich.

Tipp:

Anstatt dem Blütenpfeffer und Chilischoten kann man zur Not auch Sambal Olek dazu nehmen. Den einzigartigen Geschmack erhält dieses Gericht aber schon zusammen mit Blütenpfeffer und Chili.

Frühlingszwiebeln kann man durch 2 in Ringe geschnittenen Lauchstangen ersetzen.

Kalorienangaben

Für eine Portion, insgesamt mit Beilage, ca. 500 kcal und ca. 13 g Fett

