

Hackfleisch mit Tofu und Kokos-Reis

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
$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek	1 Msp. gemahl. Kardamom	1 EL Zucker
1 EL Stärkemehl	$\frac{1}{2}$ EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ EL neutrales Öl

Für den Reis:

180 g Langkornreis	100 ml Kokosmilch	2 EL Kokosflocken
Salz		

Für das Mapo-Doufu:

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 $\frac{1}{2}$ TL geriebenen Ingwer anbraten. Hackfleisch, Sambal Oelek und $\frac{3}{4}$ 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:

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.

Christian-Johannes Weigl am 02. März 2020