

Mapo-Tofu mit Rindshackfleisch und Chili-Crisp

Gesamtzeit **30 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'604 kJ / 384 kcal

Fett: **21.8 g** Eiweiss: **31.8 g**
Kohlenhydrate: **14.3 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für den Crisp:

2 TL Chiliflocken
1 EL Sultaninen (alternativ:
Rosinen oder
Cranberries)
1 EL Erdnüsse, gehackt
1 EL Sonnenblumenkerne
3 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Für den Mapo-Tofu:

400 g fester Tofu
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe
2 EL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
400 g Rindshackfleisch
400 ml Fleischbouillon
2 EL Toban Djan (Chili-Bohnen-
Sauce)
4 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 TL brauner Zucker
(Szechuan-)Pfeffer,
gemahlen
1 EL Maisstärke

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 TL Chiliflocken - **1 EL** Sultaninen (alternativ:
Rosinen oder Cranberries) - **1 EL** Erdnüsse, gehackt
- **1 EL** Sonnenblumenkerne - **3 TL** Kikkoman
natürlich gebraute Sojasauce
Chiliflocken, Sultaninen, Erdnüsse und
Sonnenblumenkerne in einer grossen Pfanne
anrösten, mit Kikkoman Sojasauce würzen und
herausnehmen.

Schritt 2

400 g fester Tofu - **1 Bund** Frühlingszwiebeln - **1**
rote Peperoni - **1** Knoblauchzehe - **2 EL** Kikkoman
geröstetes Sesamöl - **400 g** Rindshackfleisch
Tofu in 2 cm grosse Würfel, Frühlingszwiebeln
schräg in Ringe und Peperoni in Stücke schneiden.
Knoblauch fein hacken. Kikkoman Sesamöl in einer
Pfanne oder einem Wok erhitzen, Hackfleisch, die
Hälfte der Frühlingszwiebeln, Peperoni und
Knoblauch dazugeben und gut anbraten.

Schritt 3

400 ml Fleischbouillon - **2 EL** Toban Djan (Chili-
Bohnen-Sauce) - **4 EL** Kikkoman natürlich gebraute
Sojasauce - **1 TL** brauner Zucker -
(Szechuan-)Pfeffer, gemahlen
Bouillon angiessen, Toban Djan zufügen und alles
gut verrühren. Tofuwürfel zugeben und vorsichtig
vermischen, damit sie nicht zerfallen. Mit
Kikkoman Sojasauce, Zucker und Pfeffer würzen
und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4

1 EL Maisstärke
Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und die

Sauce damit andicken, bis die Zutaten mit einer glänzenden Schicht überzogen sind. Das Gericht mit dem Crisp und den übrigen Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Dazu schmeckt Duftreis.