

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Oktober 2018** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Christin Beyer

Vegetarisches „Mapo Doufu“:

Scharfer Tofu mit schwarzer Bohnensauce und Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die schwarze Bohnensauce:

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Essig
- 1 EL Samba Olek
- 50 ml Sojasauce
- 1 TL geröstetes dunkles Sesamöl
- 1 EL brauner Zucker

Die schwarzen Bohnen abtropfen lassen und zusammen mit Sojasauce, Essig, Samba Olek und Zucker in einen Topf geben und für etwa 15 Minuten einkochen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Topf von der Kochstelle nehmen, Knoblauch hinzugeben und alles grob mixen, sodass eine dickflüssige Sauce entsteht. Die Sauce mit Sesamöl abschmecken.

Für das Mapo Doufu:

- 300 g fester Tofu
- 50 g Sojagranulat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 cm Ingwer
- 1 grüne und 1 rote Thai Chilischote
- ½ Bund Koriandergrün
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL geröstetes dunkles Sesamöl
- Ca. 5 EL schwarze Bohnensauce
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Szechuanpfeffer
- 3 EL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Sojagranulat in Wasser mit einer angedrückten Knoblauchzehe, Sojasauce und braunem Zucker aufkochen und kurz quellen lassen. Flüssigkeit abgießen. Das eingekochte Sojagranulat gründlich ausdrücken, sodass es relativ trocken ist. Ingwer und die andere Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Chilischoten fein schneiden. Szechuanpfeffer in einer Pfanne rösten und mit dem Mörser sehr fein zerstoßen.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in dicke und den grünen Teil in dünne Ringe schneiden.

Sojagranulat in Erdnussöl anbraten, Chili, Ingwer, Knoblauch und Szechuanpfeffer hinzufügen und kurz mit braten. Bohnensauce und den weißen Teil der Frühlingszwiebel mit zum Sojagranulat geben. Den Tofu würfeln und mit kochen. Alles mit Sojasauce, Zucker, Salz und Sesamöl abschmecken. Koriandergrün abrausen, trockenwedeln und drauf streuen.

Den grünen Teil der Frühlingszwiebel unterheben.

Für den Reis:

- 100 g Broken-Basmati-Reis
- ½ Dose Kokosmilch

Den Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser und etwas Kokosmilch kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.