Sojagericht mit Pilzen und Bambussprossen
xiūnggū zhúsun dòufu

Das Sojagericht mit Pilzen und Bambussprossen (xiūnggū zhúsun dòufu) ist ein aromatisches und nahrhaftes Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus erdigen und leicht süßlichen Aromen. Die Pilze verleihen dem Gericht eine tiefe, umami Note, während die Bambussprossen eine knackige Textur und eine leichte Süße hinzufügen. Der Tofu nimmt die Aromen der anderen Zutaten gut auf und sorgt für eine weiche und zarte Konsistenz.
Insgesamt ist es ein leichtes und dennoch geschmacklich intensives Gericht, das sowohl gesund als auch sättigend ist.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
750 g Tofu
25 g Mu-Err-Pilze getrocknet
50 g Bambussprossen
5 EL Sojasauce dunkel
400 ml Fleischbrühe
30 g Zucker
5 g Kartoffelmehl
5 g Salz
2 ml Sesamöl
500 ml Öl zum Frittieren
8 EL Sojasauce hell

Vorbereitung
Den Tofu in 3 cm lange, 2 cm breite und 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Die chinesischen Pilze in heißem Wasser einweichen, waschen, ausdrücken und die Stiele entfernen legen. Die Bambussprossen in Scheiben schneiden, so lang und so breit wie der Tofu. 5 g Speisestärke mit 5 ml Wasser anrühren und beiseite legen.

Zubereitung
Öl in einen Topf geben und heiß werden lassen, bis etwa 80 bis 90 Grad. Den Tofu stückweise frittieren, so lange, bis die Stücke hellbraun geworden sind. Einen Wok oder eine tiefe Pfanne auf die Platte legen, 300 ml Brühe, 20 ml dunkle Sojasauce, 30 ml dunkle Sojasauce, 25 g Zucker und 3 g Salz zugeben. Wenn die Sauce aufkocht, den Tofu zugeben, so lange (etwa 15 Minuten) kochen und braten, bis die Sauce fast verschwunden ist, dann herausnehmen und in eine Schale geben. In den Wok (oder in die Pfanne) etwa 10 ml Öl geben, die eingeweichten Pilze und Bambussprossen zugeben und kurz braten. Dann 100 ml Brühe, 10 ml helle Sojasauce, 5 g Zucker und 2 g Salz zugeben. Wenn die Sauce aufkocht, die mit Wasser angerührte Speisestärke zugeben, glatt rühren und zum Aufkochen bringen. Die Sauce auf den Sojabohnenquark in der Schale schütten, dann das Sesamöl auf das Gericht gießen und servieren.

© 2026 coquina.de