Gefüllter Tofu
Niàng dòufu

Gefüllter Tofu (Niàng dòufu) ist ein vielseitiges und schmackhaftes chinesisches Gericht. Der Tofu wird oft mit einer Mischung aus gehacktem Schweinefleisch, Pilzen, Spinat und manchmal auch Garnelen gefüllt. Die Füllung verleiht dem Tofu einen herzhaften und umami-reichen Geschmack, während der Tofu selbst eine weiche und seidige Textur beibehält.Das Gericht kann gedünstet oder gebraten werden, was zu unterschiedlichen Texturen führt. Gedünsteter Tofu ist zart und saftig, während gebratener Tofu eine knusprige Außenschicht hat. Die Kombination der Aromen und Texturen macht Niàng dòufu zu einem sehr befriedigenden und leckeren Gericht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
1000 g Tofu
150 g Schweinefleisch
25 g Mu-Err-Pilze
25 g Bambussprossen
25 g Garnelen getrocknet
25 g Kochschinken
50 g Blattspinat
1 Liter Öl zum Frittieren
3 g Salz
3 EL Sojasauce
2 g Glutamat
3 EL Reiswein
150 g Hühnerbrühe
20 g Maismehl
5 Kirschen
2 cm Ingwer
½ Stange(n) Lauch

Vorbereitung
Das getrocknete Krabbenfleisch in Wasser einweichen, danach abtropfen lassen. Das Maismehl in Wasser verrühren. Die Garnelen in warmem Wasser einweichen. Die Pilze ebenfalls einweichen und anschließend die Stiele entfernen. Den Ingwer schälen und fein hacken, den Lauch fein hacken.

Zubereitung
Die Tofublöcke in einem Wok mit Pflanzenöl frittieren, bis sie sich goldgelb gefärbt haben, dann aus dem Wok nehmen. Die frittierten Blöcke von einer Seite her in Dreiviertelhöhe einschneiden, bis sich der dadurch entstehende Deckel hochklappen lässt, um das Innere der Tofublöcke soweit

© 2026 coquina.de

aushöhlen zu können, dass Platz für die Füllung entsteht. Das Schweinefleisch in kleine Würfel schneiden, mit Reiswein, 2 g Salz und Sojasauce verrühren, dann im Wok anbraten. Die Pilze, Bambussprossen, eingeweichtes Krabbenfleisch und Kochschinken in kleine Würfel schneiden. Das angebratene Schweinefleisch, Pfeffer, Ingwer und Lauch dazu geben und zu einer Füllung vermischen. Mit dieser die ausgehöhlten Tofublöcke in einen Dampfkochtopf legen und 10 Minuten unter Wasser ziehen lassen, dann aus dem Topf nehmen und auf einen Teller legen. Den Spinat in kochendem Wasser blanchieren, dann um die Tofublöcke herumlegen. Jedes Stück mit einer Kirsche garnieren. Die Hühnerbrühe mit 1 g Salz und dem verrührten Maismehl zu einer Sauce kochen. Die Tofublöcke und das Gemüse mit dieser Sauce übergießen. Anstelle von Schweinefleisch kann für die Füllung auch Hühner- oder Krabbenfleisch oder auch Fisch verwendet werden.

© 2026 coquina.de