Pikanter Tofu mit Hackfleisch
Ma po dòufu

Mapo bedeutet im Chinesischen »pockennarbige alte Frau«. Der Name Mapo Tofu soll »Tofu nach Art der pockennarbigen alten Frau« bedeuten. Der Überlieferung nach erfand 1874 eine pockennarbige Frau Chen (Chén Mápó) in Chengdu, in der Provinzhauptstadt von Sichuan, das Rezept. Sie war die Frau von Chen Chunfu (Chén Chūnfù), Inhaber und Koch eines kleinen Restaurant namens Chen-Xingsheng-Gasthaus. Daher wurde dieses Gericht zuerst unter dem Namen Chen Mapo Tofu bekannt.
Die Hauptzutaten sind Hackfleisch (im Originalrezept Hackfleisch vom Rind) und Tofu, wobei die originale Sauce ursprünglich mit Douchi (»fermentierte schwarze Bohnen«), Doubanjiang (»fermentierte Bohnenpaste«), Sojasoße und Sichuanpfeffer (huūjiūo) sehr scharf, in anderen Regionen dagegen etwas milder zubereitet wurde. Häufig wird sie mit Stärke eingedickt. Je nach Region haben weitere Zutaten wie beispielsweise Frühlingszwiebeln, rote Peperoni oder Spanischer Pfeffer, Knoblauch und Sesamöl Eingang gefunden.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Tofu
30 g Chili-Bohnen-Paste
10 g Schwarze Bohnensauce
4 cm Ingwer
3 Zehen(n) Knoblauch
2 Frühlingszwiebel(n)
½ TL Salz
2 EL Öl
1 EL Reiswein
1 TL Sojasauce
1 TL Kartoffelmehl
1 TL Wasser
1 Prise Sichuanpfeffer

Vorbereitung
Den Tofu in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Bohnenpaste in eine Schüssel geben. Die schwarzen Bohnen fein hacken und dazugeben. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen und in ½ cm lange Stücke schneiden. Das Kartoffelmehl mit Wasser anrühren.

Zubereitung
½ Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tofuwürfel und das Salz zugeben. Den Tofu sofort wieder herausnehmen, er soll nur heiß werden. Das Wasser abgießen und den Topf neu erhitzen und 2-3 EL Öl darin heiß werden lassen. Bohnenpaste, die schwarzen Bohnen,

© 2026 coquina.de

Ingwer und Knoblauch in den Topf geben und ½ Minute unter ständigem Rühren braten. Reiswein, Sojasoße und 200 ml Wasser dazugeben. Tofuwürfel einlegen und alles bei schwacher Hitze 1 Minute schmoren. Zum Schluss die Speisestärke hinzufügen und die Sauce damit binden. Nun noch kurz die Frühlingszwiebel untermischen und auf einen Servierteller geben. Das ganze mit dem Pfeffer überstreuen.

© 2026 coquina.de