

Mapo tofu with spicy beef and chilli-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 gehackte Erdnüsse
1 EL Sonnenblumenkerne
3 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Für den Mapo-Tofu:

400 g fester Tofu
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
2 EL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
400 g Rinderhackfleisch
400 ml Fleischbrühe
2 EL Toban Djan (Chili-Bohnen-
Sauce)
4 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 TL brauner Zucker
Gemahlener
(Szechuan-)Pfeffer
1 EL Maisstärke

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 TL Chiliflocken - **1 EL** Sultaninen (alternativ:
Rosinen oder Cranberries) - **1 EL** gehackte
Erdnüsse - **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 Paprikaschote - **1** Knoblauchzehe - **2 EL**
Kikkoman geröstetes Sesamöl - **400 g**
Rinderhackfleisch
Tofu in 2 cm große Würfel, Frühlingszwiebeln
schräg in Ringe und Paprika in Stücke schneiden.
Knoblauch fein hacken. Kikkoman Sesamöl in einer
Pfanne oder einem Wok erhitzen, Hackfleisch, die
Hälfte der Frühlingszwiebeln, Paprika und
Knoblauch dazugeben und gut anbraten.

Schritt 3

400 ml Fleischbrühe - **2 EL** Toban Djan (Chili-
Bohnen-Sauce) - **4 EL** Kikkoman natürlich gebraute
Sojasauce - **1 TL** brauner Zucker - Gemahlener
(Szechuan-)Pfeffer
Brühe 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 Min. 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.