



Szechuan-Auberginen mit Erdnüssen

in würziger Sauce mit gebratenem Tofu



30-40min



3-4 Personen

Die Szechuan-Küche gilt als eine der schärfsten der Welt. Interessant ist, dass die Chilischote erst über portugiesische Händler nach China kam und zunächst nur als Gartenpflanze Verwendung fand. Aber da Salz ein rares Gut war, bekam die Schote quasi als Salzersatz ihren großen Auftritt. Wir präsentieren euch heute eine leckere, wenn auch mildere Variante der berühmten Szechuan-Auberginen, hier mit Tofu und Spinat auf Reis.

- 300g Jasminreis
- 3 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- ## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6),
Sesamsamen (11). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 700kcal, Fett 26.0g,
Kohlenhydrate 90.9g, Eiweiß 23.5g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Tofu** trocken tupfen und mit den Fingern fein zerkrümeln oder hacken. Die **Peperoni** quer halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 2EL Mehl oder Stärke sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 10Min. braten, bis die **Auberginen** goldbraun und weich sind. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



Die **1/2 des Knoblauchs**, die **1/2 des Ingwers** und die **gewürfelte Peperoni** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Tofu** und die **Erdnüsse** mit der **restlichen Sojasauce** und 1EL Essig unterrühren und alles 6-8Min. unter ständigem Rühren bei starker Hitze anbraten, bis der **Tofu** goldbraun und knusprig ist.



Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. 1EL Mehl oder Stärke mit 1-2EL kaltem Wasser verrühren, dann die **1/2 der Sojasauce**, das **Sesamöl**, die **1/2 des Brühgewürzes**, 2EL hellen Essig, 200ml heißes Wasser, 2EL Zucker und 1 Prise Pfeffer zugeben und alles zu einer glatten **Würzsauce** verrühren.



Den **restlichen Knoblauch** und **Ingwer** in der Auberginenpfanne mit 1EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Die **Auberginen** mit der **Würzsauce** zugeben und 1-2Min. unter Rühren garen, bis die **Sauce** andickt. Den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. Die **Auberginen** und den **Tofu** mit dem **Reis** anrichten, mit der **übrigen Peperoni** garnieren und servieren.