

MARLEY SPOON



Auberginen Szechuan-Art mit Erdnüssen

in würziger Sauce mit gebratenem Tofu



30-40min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 1 Peperoni
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 32.5g,
Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 34.1g



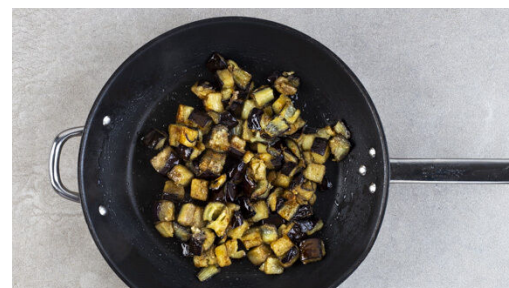
1. Reis kochen

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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



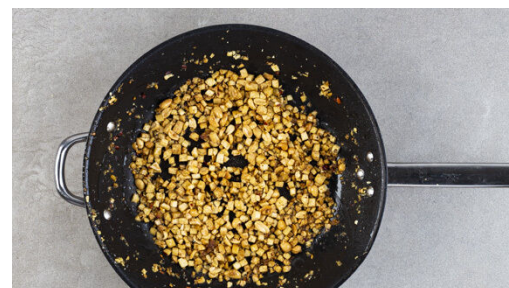
4. Zutaten vorbereiten

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.



2. Auberginen braten

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.



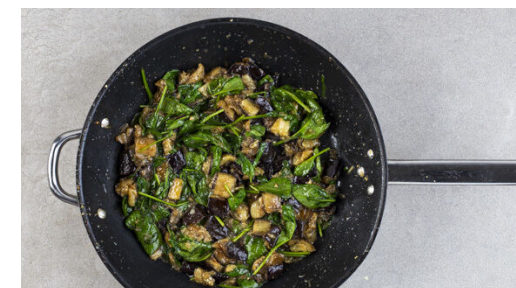
5. Tofu braten

Die **½ des Knoblauchs**, die **½ 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.



3. Würzsauce anrühren

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. 1EL Mehl oder Stärke mit 1-2EL kaltem Wasser verrühren, dann die **½ der Sojasauce**, das **Sesamöl**, die **½ des Brühgewürzes**, 2EL hellen Essig, 200ml heißes Wasser, 2EL Zucker und 1 Prise Pfeffer zugeben und alles zu einer glatten **Würzsauce** verrühren.



6. Auberginen fertigstellen

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.