



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. Wir finden: Ganz so scharf wie lokal vor Ort muss es bei uns ja nicht zugehen und präsentieren euch heute eine leckere Variante der berühmten Szechuan-Auberginen, hier mit Tofu und Spinat zu aromatischem Reis. Großer Genuss, ganz ohne die Gefahr, dass plötzlich die Ohren anfangen zu rauchen. ;-)

Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Packungen Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 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 (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 108.2g, Eiweiß 28.6g



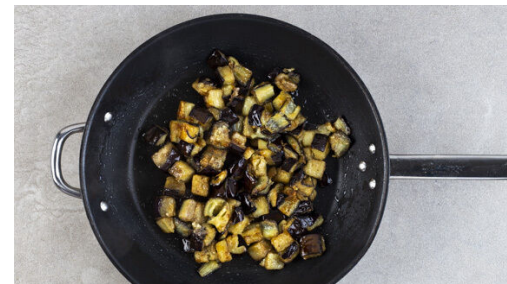
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



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. Ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



2. Aubergine braten

Die **Auberginen** in 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 **1/2 des Knoblauchs**, die **1/2 des Ingwers** und die **gewürfelte Peperoni** in einer zweiten 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 200ml heißes Wasser, die **1/2 der Sojasauce**, den **Ahornsirup**, das **Sesamöl**, 2EL (hellen) Essig, die **1/2 des Brühgewürzes** 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.