



## 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

- 300g Jasminreis
- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 1 rote Peperoni
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 200g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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 (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 19.6g



### 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 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. **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 **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.



### 3. Würzsauce anrühren

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.



### 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.