



Szechuan-Auberginen mit Erdnüssen

in würziger Sauce mit gebratenem Tofu



30-40min



2 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

- 150g Jasminreis
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 1 rote Peperoni
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 762kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 23.3g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 1EL Mehl oder Stärke sowie 1 Prise Salz vermengen. In einer großen Pfanne mit 1EL 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 Brühwürz**, 1EL hellen Essig, 100ml heißes Wasser, 1EL 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.