

Mapo Doufu

Moin Moin

Der Mapo Doufu ist ein klassisches Gericht der Sichuan Küche und gehört mit zu den bedeutenden des chinesischen Westens.

Ihr Markenzeichen ist ihre Schärfe, denn in Sichuan liebt man es scharf und gut gewürzt. Für uns Europäer ist diese Geschmacksnerven betäubende Küche schwer nachvollziehbar. Aber eine befreite Nebenhöhle hat auch sein gutes.

Ich habe mir diese Rezept ausgesucht da ich es mal von Alexandra (Mrs. Schneckenhaus) kosten durfte und ich grob wusste was auf mich zu kommt. Für den Mapo Doufu brauchen wir:

200g Tofu
300g Rinderhack
200ml Fleischbrühe
3 Stück Knoblauch
2 Stück Frühlingszwiebeln
2 EL Zucker
1 Stück Ingwer (3cm)
1-2 EL Chili Bohnen Paste
1 EL Sojasauce
1 TL Stärke zum abbinden
etwas zerstoßener Sichuan Pfeffer zum garnieren

Den Tofu kurz in Kochenden Salzwasser blanchieren und wieder ins kalte Wasser geben. Das Rinderhack mit Öl scharf im Wok anbraten, bis es krümelig ist. Nun den Ingwer und die Chili Bohnen Paste hinzufügen und so lange rühren bis alles die Farbe der Paste hat. Jetzt das ganze mit der Fleischbrühe ablöschen und den Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Tofu hinzufügen. Das sollte jetzt gute 3 Minuten köcheln. Zum anrichten noch etwas zerstoßener Sichuan Pfeffer drüber Fertig

Wie gefällt dir der Beitrag?

[ratings]





EINFACH KANN SO LECKER SEIN



EINFACH KANN SO LECKER SEIN





EINFACH KANN SO LECKER SEIN



EINFACH KANN SO LECKER SEIN















Hähnchenbrust Wrap mit Currysoße

Moin Moin

Wenn es mal schnell gehen muss ist dies hier einfach und lecker

Zutaten:

Füllung:

8 Stück Hähncheninnenfilet

4 Stück Wraps

1 Stück orange Paprika

1 Becher Cherrytomaten

1 null Zwiebel

Currysoße:

1 Pfeffer, schwarz frisch gemahlen

1 Salz

1 Becher Sahne

1 Currypulver

1 Knoblauch nicht zuviel

1 Ahornsirup

Gyrosgewürz:

1 Gyrosgewürz

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilet mit dem Gyrosgewürz Marinieren.

Sahne reduzieren, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Curry abschmecken dann mit Ahornsirup süßen.

Brustfilet, Paprika, Zwiebel und Cherrytomaten kräftig Grillen (Röstaromen)

Jetzt alles zusammen Bauen Fertig

Wie gefällt dir der Beitrag?

[ratings]

Du benötigst weitere Informationen?

Du möchtest Anregungen oder Kritik loswerden?

Dann hinterlasse mir doch unten einen Kommentar

LG Olbi

