



Mapo-Tofu ist ein sehr typisches Gericht der Sichuan-Küche, das typischste vielleicht: Es ist fett und es ist scharf, sehr scharf. „Wer nichts Scharfes mag, sollte vielleicht besser ein anderes Tofu-Gericht kochen“, sagt Simon, „weil Sichuan-Küche ohne die Schärfe, das hat überhaupt keinen Sinn.“ Die Schärfe steht – zumindest nach einer der vielen Deutungsmethoden – auch schon im Namen; „Ma-la“ bedeutet im Chinesischen so viel wie „betäubende Schärfe“, und mit dieser ganz speziellen Empfindung kann man beim Mapo-Tofu mit seinem hohen Anteil an Szechuanpfeffer schon rechnen.

Bei diesem Gewürz handelt es sich nicht wirklich um ein Gewächs der Pfefferfamilie, sondern um die getrockneten Samenkapseln eines Zitrusstrauches, der in der Sichuan-Region besonders gut gedeiht. Für dieses ganz besondere Szechuanpfeffer-Schärfegefühl – prickelnd, mit leicht metallischem Geschmack, man bezeichnet das Aroma in China mitunter auch als „elektrisch“, weil es tatsächlich an das Gefühl erinnert, wenn man mit der Zunge eine Batterie prüft – sind so genannte Amide verantwortlich, Ammoniak-Verbindungen.

Im Originalrezept wird der Tofu mit Schweinefleisch vermischt („In Sichuan schwimmt dieses Gericht in rotem Öl“), hier wird eine vegetarische Variante vorgestellt, die aber um nichts weniger reichhaltig und feurig ist.

#### Zutaten

**1 Block frischer Tofu**  
**junges Kraut** (etwa gleiche Menge wie Tofu)  
**Karotte**  
**Shiitake-Pilze**  
**Schalotten**  
**Ingwer**  
**Knoblauch**  
**3–4 getrocknete Chili**  
**2 Sternanis**  
**fermentierte Bohnen**  
**Szechuanpfeffer**  
**koreanische Chiliflocken**  
**Rapsöl**  
**Reiswein**  
**Gemüsefond** (falls vorhanden)  
**Sojasauce**  
**Salz, Pfeffer, Zucker**

#### Zubereitung

- Das junge Kraut in etwa ein Zentimeter große Quadrate schneiden, ein bisschen Karotte und Shiitake-Pilz fein hacken.
- Öl im Wok heiß werden lassen, Schalotten fein hacken, Knoblauch und Ingwer ebenso, und zusammen mit den getrockneten Chilischoten, dem Sternanis, einem Esslöffel fermentierter Bohnen und ein bisschen Szechuanpfeffer im Wok anrösten.
- Den in Würfel geschnittenen Tofu sowie den gehackten Gemüse-Mix dazugeben und reichlich schwenken. Salzen, pfeffern und eine Prise Zucker als Kontrast zur Weinsäure hinzufügen, dann mit 1/16 Liter Reiswein aufgießen, mit Wasser oder Fond aufgießen, bis der Tofu bedeckt ist. Nun noch etwas Sojasauce und die koreanischen Chiliflocken begeben, Vorsicht, nicht übertreiben, es wird wirklich scharf.
- Nun brodelnd kochen/schmoren, bis sich die Flüssigkeit fast zur Gänze einreduziert hat, bei Bedarf mit Sojasauce abschmecken. Dann ein- bis zweimal schwenken und heiß servieren.



## Räuchertofu mit Schlangenbohnen

Wenn man Tofu nur als „Fleischersatz“ behandelt, tut man diesem interessanten und vielseitigen Produkt sicher Unrecht. Tatsächlich hat aber gerade geräucherter Tofu nicht nur eine Konsistenz, die Fleisch recht ähnlich ist, sondern erinnert durch seinen rauchig-würzigen Geschmack natürlich an alles, was der Fleischermeister normalerweise in seinen Räucherofen hängt. Aber sagen wir so: Räuchertofu schmeckt wirklich gut genug, um für sich selbst wahrgenommen zu werden, und bei diesem Gericht ist er keineswegs Ersatz für irgendetwas, sondern zweifellos die Idealbesetzung.

Auch unter geräucherten Tofus gibt es mittlerweile ein recht breites Angebot, neben den „puren“ Räuchertofus haben sich vor allem jene, die auch noch mit den „fünf chinesischen Gewürzen“ mariniert werden, einigermaßen durchgesetzt. Bei diesen fünf Gewürzen handelt es sich um Sternanis, Szechuanpfeffer, Kassie-Rinde (chinesischer Zimt), Fenchelsamen und Gewürznelke – eine Mischung, die auf den ersten Blick etwas „weihnachtlich“ wirkt, tatsächlich aber bei jeder der vielen verschiedenen Möglichkeiten ihrer Verwendung eine unglaubliche Aromen-Power freisetzt.

Schlangen- oder Spargelbohnen zählen in Südost-Asien und Afrika zu den populärsten Gemüsen überhaupt, in Europa sind die langen Schoten dieser bekömmlichen und wohlschmeckenden Bohnen-Art – quasi Fisolen X-large – zwar vergleichsweise unbekannt, in fast allen Asia-Shops aber das ganze Jahr über zu bekommen.



### Zutaten

**2 Stück Räuchertofu  
oder mariniertes  
„fünf chinesische  
Gewürze-Tofu“**

**Schlangenbohnen**  
(etwa so viel wie Tofu)

**Rapsöl**

**1 Knoblauchzehe**

**Sojasauce**

**Reiswein**

**gemischte aromatische  
asiatische Pilze**

(Shiitake, Edelaustern-  
pilze)

**Salz, Pfeffer**

**Zucker**

### Zubereitung

- Den Räuchertofu in etwa ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Schlangenbohnen in die gleiche Länge wie die Tofu-Streifen schneiden und in Salzwasser vier Minuten blanchieren, bis sie eine strahlend dunkelgrüne Farbe angenommen haben. Bei Schlangenbohnen muss man ein bisschen aufpassen, sie nicht zu lange zu kochen, sie sind recht schnell gar und verlieren bei zu langer Garung rasch Aroma und Biss.
- Die Bohnen aus dem Wasser nehmen. Wok erhitzen und etwa einen Esslöffel Rapsöl hineingeben und heiß werden lassen. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und im heißen Öl anrösten, die Bohnen dazugeben, immer rühren oder schwenken, dann den Tofu und die Pilze dazugeben, alles gemeinsam rösten. Salzen, pfeffern, eine Prise Zucker begeben und einen Schuss Reiswein. Am Schluss mit etwas Sojasauce würzen. Beim Genuss darauf achten, möglichst immer Bohnen, Tofu und Pilze miteinander zu essen, nur so schmeckt man, wie die drei perfekt zueinanderpassen.



## Tofu mit Sardellensauce und weißem Pak Choi

Ein köstliches und leichtes Gericht, wie es an einem schwülen Sommerabend besser und erfrischender nicht sein könnte – beziehungsweise sehr dazu geeignet, im Rahmen eines umfangreichen chinesischen Menüs mit vielleicht bis zu zwölf Gerichten am Tisch den Gaumen zu beruhigen, den Magen zu erfrischen. Pak Choi, im Deutschen auch „Senfkohl“ genannt, ist ein Verwandter des Chinakohls und in seinem Anwendungsspektrum eines der vielseitigsten Gemüse überhaupt. Man kann ihn roh in den Salat mischen, wie Spinat oder Mangold blanchieren, aufgrund seiner saftigen Stängel macht er aber auch im Wok eine extragute Figur. Nachdem Pak Choi mittlerweile auch schon in Europa mit Erfolg angebaut wird, ist er am Markt und sogar im Supermarkt schon sehr leicht zu bekommen. Asia-Läden haben da natürlich immer eine etwas größere Auswahl, den bei diesem Gericht vorteilhaften „weißen“ Pak Choi bekommt man vor allem hier.

### Zutaten

**1 Block  
frischer Tofu**  
**7–8 spanische/  
italienische  
eingesalzene Sar-  
dellenfilets in Öl**  
**Lauch**  
**Zwiebel**  
**Knoblauch**  
**getrocknete  
Chilischote**  
**Honig**  
**Reiswein**  
**Olivenöl**  
**weißer Pak Choi**

### Zubereitung

- Die gesalzene Sardellenfilets fein hacken und mit etwas Olivenöl vermischen.
- Lauch und Zwiebel (jeweils gleiche Menge) so fein wie möglich hacken, Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein hacken, alles dazumischen, mit getrockneter Chilischote (gehackt) würzen, noch ein bisschen Honig und einen Schuss Reiswein begeben. Dann alles mit dem Stabmixer zu einer einheitlichen Sauce vermischen.
- Salzwasser zum Kochen bringen und den Pak Choi darin nicht länger als 30 Sekunden blanchieren. Dann herausnehmen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Den Kohl ausdrücken und die Stängel wegschneiden.
- Den Tofu in schmale Streifen schneiden und die Sauce über Tofu und Pak Choi gießen – weitere Gewürze sind bei diesem Gericht nicht notwendig.