Tofu gebraten mit Hühnerhachee und Gemüse
Tori Hikiniku to Yasai no Itame Dōfu

Tofu gebraten mit Hühnerhachee und Gemüse, oder Tori Hikiniku to Yasai no Itame Dōfu, ist ein köstliches und herzhaftes Gericht aus der japanischen Küche. Der Geschmack ist eine wunderbare Kombination aus dem milden, leicht nussigen Aroma des gebratenen Tofus und dem herzhaften, umami-reichen Geschmack des Hühnerhachees. Das Gemüse fügt eine frische und knackige Textur hinzu, die das Gericht perfekt abrundet.
Die Aromen von Sojasauce und Ingwer, die oft in solchen Rezepten verwendet werden, verleihen dem Gericht eine tiefe und komplexe Geschmacksnote. Der Tofu nimmt die Aromen der anderen Zutaten gut auf, während das Hühnerhachee für eine zusätzliche Schicht von Geschmack und Protein sorgt.

Herkunft: Japan
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Winterpilze / Shiitake
300 g Tofu
4 Karotte(n)
2 Frühlingszwiebel(n)
1 Ei(er)
1 TL Zucker
3 EL Sojasauce
2 EL Sake
1 EL Öl
100 g Hühnchenfleisch
1 cm Ingwer

Vorbereitung

Die Pilze 15 Minuten in warmen Wasser einweichen, dann abtropfen lassen, etwas ausdrücken, die Stiele herausdrehen und die Köpfe in feine Streifen schneiden. Den Tofu mit einer Gabel in große Stücke zerteilen, in ein Sieb geben und gründlich abtropfen lassen. Die Karotten schälen, in streichholzgroße Stifte, die Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Ringe schneiden. Das Ei leicht verquirlen. Zucker, Soja Sauce und Sake verrühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Das Hühnerfleisch hacken oder durch einen Fleischwolf drehen. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Zubereitung

Das Öl in einer tiefen Pfanne bei starker Hitze rauchheiß werden lassen. Das Hühnerfleisch und den Ingwer darin unter Rühren anbraten, bis das Fleisch ganz und gar Farbe genommen hat. Die Hitze reduzieren, Karotten und Pilze in die Pfanne geben und alles noch 3 Minuten braten. Den Tofu zufügen und alles vom Boden her vorsichtig vermischen, dabei den Tofu nicht zu sehr zerkleinern. Die Sojasaucenmischung in die Pfanne geben, die Frühlingszwiebeln zufügen und

© 2026 coquina.de

alles vorsichtig, aber gründlich verrühren. Zum Schluss das Ei einrühren und stocken lassen. Das Gericht kann sofort heiß oder auf Zimmertemperatur abgekühlt aufgetragen werden. Gut passt dazu Reis.

© 2026 coquina.de