



Tofu gebraten mit Hühnerhachee und Gemüse

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 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 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.