

Hauptgang Part1: Chinesisches Hackfleisch mit Tofu

Bitte 2-fache Menge!

3 Personen

400g Hackfleisch (800)

300g Tofu (600)

1 Karotte (2)

2 kleine Zwiebeln (4)

1 Knoblauchzehe (2)

1 „Zehe“ Ingwer (2)

2 Esslöffel Sojasauce

4 Esslöffel Austernsauce

2 Teelöffel Zucker (4)

Zubereitung:

Zwiebeln in klein Würfel schneiden

Karotte in kleine Würfel schneiden oder später pressen

Tofu in Würfelschneiden (5 – 10mm)

Ingwer in sehr kleine Würfel zerhacken

Raps- oder Sonnenblumenöl in Pfanne heiss machen

Karotten dazugeben und 2 – 3 Minuten dünsten lassen

Zwiebeln dazugeben und 5 – 6 Minuten dünsten lassen auf kleiner Flamme

Hackfleisch und eine gute Prise Salz dazugeben und anbraten

Nun auch Ingwer dazu geben und Knoblauch hinein pressen und falls es scharf sein darf eine gehackte Chili

Das Ganze dämpfen lassen für ein paar Minuten

Nun Tofu beugeben und 2 – 3 Minuten auf kleiner Hitze dämpfen

Austernsauce und Sojasauce hinzugeben und nochmals umrühren und 2 – 3 Minuten dämpfen lassen

Nun Zucker dazu geben, gut vermengen