CULINARYORIGIN / CHINA

麻婆豆腐

Mapo Tofu - Sichuan-Tofu mit Rinderhack



Eigenes Bild (KI-generiert)

CHN-001 | 2-3 Personen | Schwierigkeit 2/5

Sichuan-Küche / Hausmannsgericht (家常菜) | China, Sichuan (Chengdu)

Historische Zeitangabe: ca. 25 Min.

Zutat ist ausdrücklich heiße Brühe oder Wasser; der Schritt verwendet heiße Brühe. Zeit gilt bei vorbereitetem Fond. Reis wird separat serviert.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Mapo Tofu verbindet zarten Tofu mit kräftiger Chili-Bohnenpaste und dem prickelnden Aroma von Sichuanpfeffer. Die Sichuan-Fachreferenz DB51/T 3126-2023 beschreibt Chen Mapo Tofu mit Rind, Pixian-Doubanjiang, Douchi und Knoblauch-Grün. Unsere Mengen und einzelne Arbeitsschritte weichen davon ab: Diese Seite ist eine redaktionelle Haushaltsfassung, keine nachgewiesene Rezeptur des Stammlokals. Der historische Meishichina-Link ließ sich aktuell nicht lesen. Die frühere Behauptung von acht Merkmalen bei nur sieben aufgezählten Eigenschaften entfällt.

Redaktionelle Klarstellung

Redaktionelle Haushaltsmengen, keine bestätigte Stammlokal-Rezeptur. Stärkewasser ist separat skalierbar; die Schlämme nur bis zur gewünschten Bindung verwenden. Salz und Blanchierwasser nach Bedarf, Reis separat. Chinesische helle Sojasauce ausdrücklich festgelegt.

Zutaten (metrisch)

Hauptzutaten

400 g	Weicher Tofu - 嫩豆腐 - zart, schnittfest (kein fester Räuchertofu)
100 g	Rinderhack - 牛肉末 - Rind für diese Fassung; gekühlt bereithalten

Würzbasis (das Herz)

30 g	Pixian-Doubanjiang - 郫县豆瓣 - Sichuan-Chili-Bohnenpaste, grob gehackt
5 g	Douchi - 豆豉 - fermentierte schwarze Sojabohnen, gehackt
5 g	Chiliflocken / -pulver - 辣椒面
2 g	Sichuanpfeffer, ganze Körner - 花椒 - ideal 汉源; geröstet & gemahlen zu 花椒面
15 g	Knoblauch, fein gehackt - 蒜末
10 g	Ingwer, fein gehackt - 姜末

Flüssiges & Abschluss

40 ml	Rapsöl - 菜籽油 - traditionelles Sichuan-Öl
10 ml	Shaoxing-Reiswein - 料酒
10 ml	Sojasauce - 酱油 - chinesische helle Sojasauce (生抽), redaktionell präzisiert
5 g	Zucker - 糖 - nur zum Abrunden
150 ml	Heiße Brühe oder Wasser - 高汤 / 热水
20 g	Speisestärke - Vorrat für die Bindung; nur bis zur gewünschten Konsistenz verwenden
1 Stange	Knoblauch-Grün - 蒜苗, ~20 g, in Röllchen - zum Schluss
Nicht beziffert	Salz - 盐 - sparsam, das Doubanjiang salzt kräftig
40 ml	Kaltes Wasser für die Stärkeschlämme - zusätzlich zur Brühe; vor jeder Teilzugabe aufrühren

Zubereitung

01 Sichuanpfeffer rösten

Sichuanpfeffer in trockener Pfanne bei kleiner Hitze kurz duftend rösten, ohne ihn schwarz werden zu lassen. Abkühlen lassen und fein zerstoßen. Einen Teil für den Abschluss zurückhalten.

02 Tofu vorbereiten

Tofu in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In zusätzlich bereitgestelltem, leicht gesalzenem Wasser etwa 2 Minuten sanft ziehen lassen und vorsichtig abgießen. Speisestärke mit dem separat gelisteten kalten Wasser glatt rühren. Heiße Brühe, Würzzutaten und gewaschenes, in Röllchen geschnittenes Knoblauch-Grün bereithalten.

03 Hack braten

Rapsöl im Wok erhitzen. Rinderhack bei mittlerer Hitze krümelig, vollständig durch und stellenweise kross braten. Große Klumpen zerteilen. Nach Rohfleischkontakt sauberes Besteck verwenden.

04 Würzbasis ausbraten

Hitze reduzieren. Gehackte Doubanjiang, Douchi, Chilipulver und etwas vom gerösteten Sichuanpfeffer zugeben. Unter vorsichtigem Bewegen ausbraten, bis die Paste duftet und das Öl rötlich wird; nicht verbrennen. Knoblauch und Ingwer kurz mitgaren.

05 Ablöschen

Reiswein und chinesische helle Sojasauce angießen und kurz aufkochen. Die konkrete Sojasaucensorte ist eine redaktionelle Präzisierung der früheren unspezifischen Angabe.

06 Tofu schmoren

Heiße Brühe und Zucker zugeben. Tofu vorsichtig hineingleiten lassen und etwa 5 Minuten sanft köcheln. Mit dem Spatel vorsichtig vom Rand her unterschieben oder den Wok bewegen; nicht kräftig durchrühren. Knoblauch-Grün gegen Ende kurz mitgaren. Erst jetzt probieren und bei Bedarf wenig Salz ergänzen.

07 Schrittweise binden

Die Stärkeschlämme vor jeder Teilzugabe aufrühren. Zunächst wenig in die köchelnde Sauce geben, vorsichtig verteilen und wieder aufköcheln lassen. Nur so viel nachgeben, bis die Sauce den Tofu glänzend umhüllt und noch fließt; nicht automatisch den gesamten Vorrat verwenden.

08 Anrichten

Vom Herd nehmen, den zurückgehaltenen Sichuanpfeffer darüberstreuen und heiß mit separat gekochtem Reis servieren. Die Pfeffergarnitur ist Teil dieser Fassung; sie wird nicht als geheimes, ausnahmsloses Erkennungszeichen eines Restaurants behauptet.

Archivar-Notizen

Mengenstatus: Die vorhandene Formel bleibt als redaktionelle Haushaltsfassung erhalten. Die chinesische Fachreferenz enthält andere Fleisch-, Öl-, Brühen- und Würzmengen. Unsere vollständige Formel und die gestufte Bindung sind damit nicht als exakte Stammlokal-Rezeptur bestätigt; eine eigene Kochprobe liegt nicht vor.

Bindung: 20 g Stärke und 40 ml kaltes Wasser bilden einen Vorrat. Die benötigte Menge hängt von Stärkeart, Tofuflüssigkeit und Verdampfung ab. Überschuss nicht zwangsläufig in die Sauce geben.

Tofu behutsam bewegen; vorsichtiges Unterschieben ist erlaubt. Das frühere absolute Rührverbot war unnötig. Rind und Knoblauch-Grün bleiben Bestandteile dieser Fassung.

Chinesische helle Sojasauce ist hier ausdrücklich festgelegt. Sie ist nicht dasselbe wie dunkle Sojasauce oder japanische Usukuchi-Shōyu. Doubanjiang und Douchi salzen bereits; zusätzliches Salz erst nach dem Garen abschmecken.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

郫县豆瓣 → gute Sichuan-Doubanjiang aus dem Asia-Markt; Notbehelf: milde Tobanjan + Chilipulver.

花椒 → Sichuanpfeffer aus dem Gewürzhandel; nicht durch schwarzen Pfeffer ersetzen (fehlt das 麻).

豆豉 → fermentierte schwarze Bohnen; zur Not weglassen, nicht durch Sojasauce ersetzen.

蒜苗 → dünner Lauch (nur das Grüne) oder Frühlingszwiebel-Grün als Annäherung.

菜籽油 → neutrales Öl; Rapsöl kommt dem Original am nächsten.

Nährwerte

Nicht berechnet. Für diese Rezeptfassung liegt keine nachvollziehbare Nährwertberechnung vor. Tofusorte, Fettgehalt des Rinderhacks, konkrete Würzprodukte, zusätzliches Salz und fertiges Gerichtsgewicht sind nicht ausreichend dokumentiert. Die frühere Portionsspalte bezog sich auf ein Drittel des Gerichts, obwohl das Rezept auch für zwei Personen angeboten wird. Reis ist eine separate Beilage. Frühere Schätzungen einschließlich der Tellerangabe mit Reis sind im Prüfarchiv gesichert; fehlende Werte bedeuten nicht null.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Methodenprüfung am 19.10.2026: historische Quelle aktuell nicht vollständig lesbar; alte Karte und Abrufdatum erhalten. Neue Referenzen belegen Vergleichsverfahren, nicht die gesamte Haushaltsformel. Keine Kochprobe und keine neue Nährwertberechnung.

美食天下 - 正宗麻婆豆腐

Chinesisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

Sichuan DB51/T 3126-2023 - Vergleichsfassung, Anhang E.2 (chinesischer PDF-Spiegel)

Chinesisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: China, Sichuan, Tofu, Rindfleisch, Doubanjiang, Sichuanpfeffer, Hausmannskost, scharf, MapoTofu