



Gebakken aubergine Szechuanstijl

met spicy tofu-pindacrumble en rijst



30-40min



2 personen

Szechuan staat bekend als een van de pittigste keukens ter wereld. Een goed Szechuangerecht is zeer pittig, maar wordt niet heter naarmate je meer eet. Zo kun je lekker door blijven eten zonder dat het te heftig wordt. En geen zorgen, onze variant is lang niet zo spicy als het origineel. Hij zit bovendien lekker vol groenten.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x tofu ⁶
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 932kcal, vet 38.3g, koolhydraten 113.6g, eiwit 32.3g



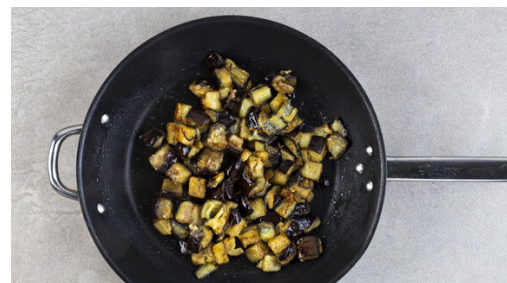
1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **jasmijnrijst** grondig in een zeef en voeg het aan het kokende water toe. Draai het vuur dan laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat rusten tot stap 6.



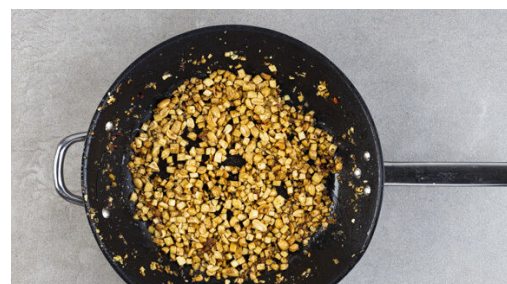
4. Tofu hakken

Dep de **tofu** droog en hak fijn of verkrumel met je handen. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **helft van de chilipeper** fijn. Snijd de **rest** in reepjes. Hak de **pinda's** grof.



2. Aubergine bakken

Snijd de **aubergine** in blokjes en hussel in een kom met 1el bloem of maizena en een snuf zout. Verhit een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **aubergine** toe en bak de blokjes in ca. 10min goudbruin en net gaar. Schep de **aubergine** op een bord en zet opzij tot stap 6.



5. Tofucrumble bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **helft van de gember**, **helft van de knoflook** en de **gehakte chilipeper** 1min. Voeg de **tofu**, **pinda's**, de **rest van de sojasaus** en 1el azijn toe. Roerbak 6-8min op hoog vuur tot de **tofu** goudbruin en krokant is.



3. Saus mengen

Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak **beide** fijn. Meng 1el bloem of maizena met 1-2el koud water. Doe dit samen met 100ml heet water, de **helft van het bouillonpoeder**, de **ahornsiroop**, **sesamolie**, de **helft van de sojasaus**, 1el azijn (bij voorkeur rijstwyn- of wittewijnazijn) en een snuf peper in een kom of beker.



6. Groenten afmaken

Verhit de auberginepan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **rest van de knoflook** en **gember** 30sec-1min. Voeg de **aubergine** samen met de **saus** toe en roer door. Laat 1-2min pruttelen tot de **saus** is ingedikt. Voeg de **spinazie** toe en kook de blaadjes mee tot ze zijn geslonken. Serveer de **rijst** met de **groenten** en **tofu** en bestrooi met de **rest van de chili**.