Tofu mit Hühnerfleisch in dunkler Sauce
Ji ding dòufu

Tofu mit Hühnerfleisch in dunkler Sauce, auch bekannt als Ji ding dòufu, bietet eine interessante Geschmackskombination. Der Tofu selbst hat eine milde, leicht nussige Note und nimmt die Aromen der Sauce und Gewürze gut auf. In Kombination mit Hühnerfleisch entsteht ein Gericht, das sowohl herzhaft als auch umami ist.
Die dunkle Sauce, oft auf Basis von Sojasauce und anderen Gewürzen, verleiht dem Gericht eine tiefe, reichhaltige Geschmacksnote. Das Hühnerfleisch bringt eine zarte Textur und einen zusätzlichen Geschmacksschub, während der Tofu die Sauce gut aufnimmt und eine angenehme Konsistenz bietet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hühnerbrust
6 EL Öl
600 g Tofu
200 g Erbsen
2 Lauchzwiebeln
6 cm Ingwer
6 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Chili-Bohnen-Paste
2 TL Kartoffelmehl

Für die Marinade

2 TL Sojasauce dunkel
2 EL Reiswein
2 TL Zucker
2 EL Kartoffelmehl
1 Prise Salz

Für die Sauce

2 EL Reisessig braun
2 EL Sojasauce hell
2 TL Zucker
10 EL Hühnerbrühe

Vorbereitung

Das Hühnchenfleisch waschen, abtupfen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und die gewürfelte Hühnerbrust 20 Minuten darin marinieren lassen. In der Zwischenzeit den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

© 2026 coquina.de

Die Zutaten für die Sauce in einer Schale anrühren, die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren.

Zubereitung

3 EL Öl im Wok stark erhitzen und das Hühnerfleisch darin kurz pfannenrühren, bis es Farbe nimmt. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 EL Öl in den Wok geben und die Tofuwürfel dazugeben. Von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.Das restliche Öl in den Wok geben und die Lauchzwiebel, den Ingwer, Knoblauch und die scharfe Bohnenpaste kurz braten, bis sich die Aromen entfalten.

Nun den gebratenen Tofu, die Erbsen und die Sauce dazugeben. Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren, Deckel auflegen und 2 Minuten schmoren. Zuletzt das gebratene Hühnerfleisch zufügen. Die angerührte Speisestärke dazugeben und rühren, bis die Sauce eindickt. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de