

## **Geschmorter Karpfen mit Tofu nach chinesischer Art**

(von Ursula Pres)

### **Zutaten:**

200 g Karpfenfilet  
20 g Lauch  
30 g Ingwerwurzel  
150 zarter Tofu  
1-2 EL Pflanzenöl  
1 EL Reiswein  
1 TL Bio-Sojasauce  
1/2 l Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 TL Maisstärke,  
1 TL Maisstärke in 1 EL Wasser angerührt

### **Zubereitung:**

Den Karpfen waschen und auf beiden Seiten kreuzweise bis zur Mittelgräte einschneiden. Lauch und Ingwer putzen, schälen und in grobe Scheiben schneiden. Tofu in vier Zentimeter lange und ein Zentimeter breite Streifen schneiden.

Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Das Karpfenfilet darin auf jeder Seite eine Minute lang anbraten und dann herausnehmen. Lauch und Ingwer in das verbliebene Öl geben, einen Esslöffel Reiswein, einen Teelöffel Bio-Sojasauce und einen halben Liter Brühe angießen und zum Kochen bringen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Etwa eine Minute kochen, dann Lauch und Ingwer entfernen. Den Fisch in die Flüssigkeit geben und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa drei Minuten schmoren. Das Karpfenfilet dann vorsichtig wenden. Die Tofustreifen auf den Karpfen legen und den Fisch noch einmal zugedeckt drei Minuten garen, herausnehmen und warm halten.

Flüssigkeit mit den Tofustreifen aufkochen. Mit Maisstärke mischen und noch mal kurz aufkochen bis die Sauce bindet. Zum Fisch geben und servieren.