

Shabu-Shabu Rindfleisch-Gemüse-Topf

Gesamtzeit **80 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit 40 Min. Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'311 kJ / 552 kcal

Fett: **30.3 g** Eiweiss: **32 g**
Kohlenhydrate: **28.9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Bouillon:

1 l Instant-Dashi-Bouillon
80 g Karotten
80 g Chinakohl
80 g Shimeji-Pilze, frisch
50 g Shiitake-Pilze, frisch
90 g Naturtofu
40 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Beilagen:

150 g Rindfleisch (z. B. Filet
oder Hüft)
80 g Broccoli
50 g Tempuramehl
45 ml Wasser
30 g Kikkoman Panko -
Knuspriges Paniermehl
nach japanischer Art
150 ml Rapsöl
80 g Randen, gekocht
1 TL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
10 g Ingwer, eingelegt
20 ml Zitronensaft

Sauce:

80 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
20 g weisser Rettich

Garnitur:

1 EL Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Bouillon:

1 l Instant-Dashi-Bouillon - **80 g** Karotten - **80 g** Chinakohl - **80 g** Shimeji-Pilze, frisch - **50 g** Shiitake-Pilze, frisch - **90 g** Naturtofu - **40 ml** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
Dashi-Bouillon nach Packungsanweisung zubereiten.

Karotten und Kohl in kleinere Stücke schneiden, Pilze putzen. Alle Gemüse in die Bouillon geben und 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss gewürfelten Tofu und Kikkoman Sojasauce hinzufügen.

Schritt 2

150 g Rindfleisch (z. B. Filet oder Hüft)
Das Rindfleisch 40 bis 50 Minuten in den Gefrierschrank legen, bis es leicht angefroren ist. Dann lässt es sich leichter in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 3

80 g Broccoli - **50 g** Tempuramehl - **45 ml** Wasser - **30 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **150 ml** Rapsöl
Broccoli putzen und grosse Röschen gegebenfalls in kleinere Stücke schneiden.

Wasser mit Tempuramehl verrühren und Broccoli darin wenden. Dann mit Kikkoman Panko bestreuen und in heissem Öl 3 bis 5 Minuten goldbraun frittieren.

Schritt 4

80 g Randen, gekocht - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **10 g** Ingwer, eingelegt - **20 ml** Zitronensaft

Die Randen wie Pommes frites in Stifte schneiden und mit Kikkoman Sesamöl, gehacktem Ingwer und Zitronensaft vermengen.

Schritt 5

80 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **20 g** weisser Rettich - **1 EL** Frühlingszwiebeln
Den Rettich fein raspeln und mit der Kikkoman Sojasauce mischen.

Frühlingszwiebel hacken und über die Bouillon streuen. Die Bouillon im Topf auf den Tisch stellen und die Beilagen separat anrichten.

Das Rindfleisch 10 bis 15 Sekunden in die heisse Bouillon tauchen, Beilagen nach Geschmack auswählen und in die Sauce dippen.