

# Chanko Nabe – japanischer Sumo-Eintopf

Gesamtzeit **45 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

**2'594 kJ / 596 kcal**

Fett: **34.8 g** Eiweiss: **34.1 g**

Kohlenhydrate: **41.7 g**

## ZUTATEN

**4** Portion(en)

**Für die Suppe:**

<b>800 ml</b>	Wasser
<b>4 EL</b>	<u>Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack</u>
<b>2 TL</b>	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
<b>1</b>	Knoblauchzehe, in Scheiben

**Für das Gemüse:**

<b>400 g</b>	Chinakohl
<b>1</b>	Stange Lauch
<b>200 g</b>	Daikon-Rettich
<b>150 g</b>	Karotten
<b>150 g</b>	Pilze (z. B. Shiitake, Enoki)
<b>200 g</b>	Tofu
<b>200 g</b>	Udon-Nudeln, vorgekocht

**Für die Fleischbällchen:**

<b>400 g</b>	Hackfleisch, beliebige Sorte
<b>100 g</b>	Tofu
<b>1 EL</b>	<u>Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce</u>
<b>1 TL</b>	<u>Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art</u>
<b>2 TL</b>	Ingwer, gerieben
<b>3</b>	Frühlingszwiebeln, fein gehackt
<b>2 EL</b>	Maisstärke

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**800 ml** Wasser - **4 EL** Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack - **2 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1** Knoblauchzehe, in Scheiben Wasser, Kikkoman Ramen Suppenbasis, Kikkoman Sesamöl und Knoblauch in einen Topf geben.

### Schritt 2

**400 g** Chinakohl - **1** Stange Lauch - **200 g** Daikon-Rettich - **150 g** Karotten - **150 g** Pilze (z. B. Shiitake, Enoki) - **200 g** Tofu Chinakohl in mundgerechte Stücke, Lauch schräg in Scheiben schneiden. Bei Bedarf die Stiele der Pilze entfernen bzw. die Pilze voneinander trennen. Daikon und Karotten mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Tofu in 8 Stücke schneiden.

### Schritt 3

**400 g** Hackfleisch, beliebige Sorte - **100 g** Tofu - **1 EL** Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce - **1 TL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **2 TL** Ingwer, gerieben - **3** Frühlingszwiebeln, fein gehackt - **2 EL** Maisstärke - Eine Prise schwarzer Pfeffer In einer Schüssel Hackfleisch, zerbröselten Tofu, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Maisstärke, Kikkoman Sojasauce, Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art und Pfeffer gut vermengen. Aus der Masse mundgerechte Bällchen formen und auf einem Tablett anrichten.

### Schritt 4

**200 g** Udon-Nudeln, vorgekocht Die Bouillon aus Schritt 1 zum Kochen bringen. Die

Eine Prise schwarzer Pfeffer

**Für die Dips:**

- |             |   |
|-------------|---|
| <b>4 EL</b> | <u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft</u> |
| <b>1</b>    | Frühlingszwiebel, fein gehackt  |
| <b>4 EL</b> | <u>Kikkoman Sesamsauce</u><br>Eine Prise rosa Pfefferkörner             |

Fleischbällchen von Schritt 3 hinzufügen, abdecken und etwa 10 Minuten kochen lassen. Das Gemüse und den Tofu aus Schritt 2 hinzufügen und leicht köcheln, bis alles gar ist.

Bei Hot-Pot-Gerichten werden traditionell häufig Nudeln am Ende hinzugefügt, um die restliche Bouillon zu verwerten. Wenn also die meisten Fleischbällchen und das Gemüse gegessen sind, die Udon-Nudeln in den Topf geben. In der Bouillon erhitzen und als letzten Gang servieren.

**Schritt 5**

**4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft - **1** Frühlingszwiebel, fein gehackt - **4 EL** Kikkoman Sesamsauce - Ein paar rosa Pfefferkörner  
Frühlingszwiebel mit Kikkoman Ponzu Yuzu in einer kleinen Schüssel vermischen. In einer weiteren Schüssel Kikkoman Sesamsauce mit rosa Pfefferkörnern vermengen. Der Hot Pot kann auch mit einem Dip eigener Wahl serviert werden.