

Chanko Nabe – japanischer Sumo-Eintopf

Gesamtzeit **45 Min.** 30 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:

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

Für das Gemüse:

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

Für die Fleischbällchen:

400 g Hackfleisch, beliebige
Sorte
100 g Tofu
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 TL Kikkoman süsse
Würzsauce zum Kochen
nach Mirin-Art
2 TL Ingwer, gerieben
3 Frühlingszwiebeln, fein
gehackt
2 EL 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 gebraute 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:

4 EL Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit Yuzusaft
1 Frühlingszwiebel, fein
gehackt
4 EL Kikkoman Sesamsauce
Eine Prise rosa
Pfefferkörner

Fleischnäpfchen 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
Fleischnäpfchen 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.