

Hot Pot mit Crevetten und Poulet

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

Nährwertangaben (pro Portion):

1'615 kJ / 386 kcal

Fett: **10 g** Eiweiss: **31 g**

Kohlenhydrate: **42 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	fester Tofu
600 g	Kabis
500 g	Daikon-Rettich
150 g	Karotten
1	Stange Lauch
8	Crevetten, roh, geschält und entdarmt
300 g	Poulethackfleisch
3	Frühlingszwiebeln
2 TL	Ingwer, gerieben
2 EL	Kartoffelstärke
1	Ei, verquirlt
2 TL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
1 TL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
1 l	Wasser
1	Knoblauchzehe, in dünnen Scheiben
2 TL	<u>Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack</u>
2 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft</u>
200 g	Udon-Nudeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g fester Tofu - **600 g** Kabis - **500 g** Daikon-Rettich - **150 g** Karotten - **1** Stange Lauch
Tofu in mundgerechte Würfel und Kabis in dünne Spalten schneiden. Daikon-Rettich und Karotten mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, den weissen Teil schräg in dünne Scheiben schneiden und den grünen Teil gründlich waschen, dann ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2

8 Crevetten, roh, geschält und entdarmt - **300 g** Poulethackfleisch - **3** Frühlingszwiebeln - **2 TL** Ingwer, gerieben - **2 EL** Kartoffelstärke - **1** Ei, verquirlt - **1 TL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Crevetten, falls gefroren, auftauen lassen und dann grob hacken. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Crevetten, Poulethackfleisch, die Frühlingszwiebeln, Ingwer, Kartoffelstärke, Ei, Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Sesamöl in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Die Masse in einen Spritzbeutel oder eine Plastiktüte füllen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Schritt 3

1 l Wasser - **1** Knoblauchzehe, in dünnen Scheiben - **2 TL** Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack
Wasser, Knoblauch und Kikkoman Ramen Suppenbasis in einen grossen Topf geben und zum Kochen bringen.

Schritt 4

2 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft

Den Kabis, den Tofu und den Lauch hinzufügen. Mit zwei Löffeln aus der Crevetten-Poulet-Mischung mundgerechte Fleischbällchen formen und diese vorsichtig in die Bouillon geben. Abdecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann die Daikon- und Karottenstreifen hinzufügen. Köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Kikkoman Ponzu Yuzu als Würze dazugeben.

Schritt 5

200 g Udon-Nudeln

Udon-Nudeln in die Bouillon geben. Nach Packungsanweisung garen und servieren.