

Ishikari-Nabe nach Hokkaido-Art

Gesamtzeit **30 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'530 kJ / 605 kcal

Fett: **24 g** Eiweiss: **33 g**
Kohlenhydrate: **61 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

400 g	Lachs
2	Kartoffeln
1	Stange Lauch
300 g	Kabis
1	Karotte
100 g	gemischte Pilze (Austern- und Shimeji-Pilze)
1	Dose Mais
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
4 EL	<u>Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art</u>
5 EL	Misopaste
1 l	Wasser
20 g	Butter
	Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
80 g	Ramen-Nudeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

400 g Lachs - **2** Kartoffeln - **1** Stange Lauch - **300 g** Kabis - **1** Karotte - **100 g** gemischte Pilze (Austern- und Shimeji-Pilze) - **1** Dose Mais
Falls noch Schuppen an der Lachshaut haften, kochendes Wasser darüber giessen und Schuppen entfernen, dann den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und jeweils in 8 Spalten schneiden. Kabis in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden. Lauch gründlich waschen, gegebenenfalls den dunkelgrünen Teil der Länge nach aufschneiden, um eventuelle Verschmutzungen zu entfernen, und dann schräg in Scheiben schneiden. Austernpilze in Streifen zupfen und Shimeji-Pilze in kleine Büschel teilen. Mais abtropfen lassen.

Schritt 2

2 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **4 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **5 EL** Misopaste - **1 l** Wasser
Den Lauch und die Kartoffeln in einen grossen Topf geben. Misopaste mit Kikkoman Sojasauce und Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art glatt rühren und in den Topf geben. Wasser hinzugiessen, aufkochen und kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Schritt 3

20 g Butter - Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
Den Lachs, den Kabis, die Karotte, die Pilze und den Mais in die Bouillon geben. Köcheln lassen, bis der Lachs gar und das Gemüse weich ist. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Mit

schwarzem Pfeffer nach Geschmack würzen.

Schritt 4

80 g Ramen-Nudeln

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