

Koreanischer Jeongol Hot Pot „Sukiyaki“

Gesamtzeit **40 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2'531 kJ / 605 kcal

Fett: **34.5 g** Eiweiss: **32.7 g**

Kohlenhydrate: **49.7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Rind- oder Schweinefleisch, in dünnen Scheiben (alternativ: Hackfleisch oder Tofu)
1	Knoblauchzehe, gerieben
120 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam</u>
300 g	Daikon-Rettich, in Julienne geschnitten
300 g	Karotten, in Julienne geschnitten
100 g	Frühlingszwiebeln
100 g	Spinat
150 g	Pilze (z. B. Shiitake oder Enoki)
1	rote Peperoni
4	Eier
100 ml	Wasser
2 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
Zutaten für den gebratenen Reis:	
2 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
300 g	Reis, gekocht
1 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Rind- oder Schweinefleisch, in dünnen Scheiben (alternativ: Hackfleisch oder Tofu) - **1** Knoblauchzehe, gerieben - **120 ml** Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam Fleischscheiben in mundgerechte Streifen schneiden. Knoblauch und Kikkoman Teriyaki Sauce mit Sesam in einer Schüssel mischen. Das Fleisch oder Tofu hinzugeben, alles gleichmäßig vermengen und mindestens 10 Minuten marinieren. Währenddessen das Gemüse vorbereiten.

Schritt 2

300 g Daikon-Rettich - **300 g** Karotten - **100 g** Frühlingszwiebeln - **100 g** Spinat - **150 g** Pilze (z. B. Shiitake oder Enoki) - **1** rote Peperoni Gemüse klein schneiden: Daikon und Karotten in 6 cm lange, dünne Streifen; Frühlingszwiebeln, Spinat und Peperoni in 6 cm lange Stücke; Pilze in 5 mm dicke Scheiben.

Schritt 3

2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl Kikkoman Sesamöl in einem Topf erhitzen. Das marinierte Fleisch aus Schritt 1 (oder den Tofu) in 5 Portionen teilen und mit etwas Abstand zueinander kreisförmig im Topf anordnen. Das Gemüse aus Schritt 2 wiederum kreisförmig um das Fleisch verteilen.

Schritt 4

4 Eier - **100 ml** Wasser Eier aufschlagen und in der Mitte des Topfes platzieren. Die Temperatur auf mittlere Hitze

stellen und das Wasser gleichmässig um die Zutaten herum angieessen. Wenn die Eier und das Gemüse gar sind, vorsichtig umrühren und servieren.

Schritt 5

2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl **300 g** Reis, gekocht - **1 EL** Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam

Kikkoman Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Reis und Kikkoman Teriyaki Sauce mit Sesam hinzufügen und unter Rühren braten, bis alles heiss ist.