

Lẩu Cá Chua – vietnamesischer Fisch-Hot-Pot

Gesamtzeit **35 Min.** 25 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'335 kJ / 319 kcal

Fett: **5.7 g** Eiweiss: **28.1 g**
 Kohlenhydrate: **44.1 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

| | |
|---------------|--|
| 300 g | weisses Fischfilet |
| 8 | Crevetten |
| 200 g | Sellerie |
| 12 | Okraschoten |
| 8 | kleine Tomaten |
| 200 g | Pilze (z. B. Enoki, Austernpilze, Shiitake) |
| 80 g | Koriander |
| 80 g | Dill |
| 80 g | Frühlingszwiebeln |
| 40 g | Röstzwiebeln |
| 40 g | Glasnudeln |
| 250 g | Ananas |
| 0.5 | Limette oder $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 1 | rote Chilischote, in Scheiben |
| 1 l | Wasser |
| 150 ml | <u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u> |

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g weisses Fischfilet - **8** Crevetten - **250 g** Ananas - **0.5** Limette oder $\frac{1}{2}$ Zitrone - **200 g** Sellerie - **12** Okraschoten - **8** kleine Tomaten - **200 g** Pilze (z. B. Enoki, Austernpilze, Shiitake) - **80 g** Dill - **80 g** Koriander - **80 g** Frühlingszwiebeln - **40 g** Glasnudeln
 Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Crevetten schälen und durch einen flachen Schnitt entlang des Rückens entdarmen. Ananas in mundgerechte Stücke, Limette oder Zitrone in dünne Scheiben und Sellerie schräg in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Okraschoten und Tomaten halbieren. Pilze putzen und in Stücke reissen oder schneiden. Koriander, Dill und Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Glasnudeln in Wasser einweichen, bis sie weich sind.

Schritt 2

1 rote Chilischote, in Scheiben - **1 l** Wasser - **150 ml** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
 Wasser, die Ananasstücke, Chilischote und Kikkoman Ponzu Zitrone in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Schritt 3

40 g Röstzwiebeln
 Sobald die Suppe kocht, das Fischfilet, die Crevetten, das Gemüse und die weichen Glasnudeln aus Schritt 1 mit in den Topf geben und etwa 10 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren mit dem Koriander und Dill sowie den Frühlingszwiebeln, Limettscheiben und

Röstzwiebeln garnieren.