

# Sukiyaki mit Rindfleisch und Tofu

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

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.464 kJ / 589 kcal**

Fett: **22,7 g** Eiweiß: **28,2 g**  
Kohlenhydrate: **46,2 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

**120 g** Tofu  
**4** Shiitake-Pilze  
**60 g** Austernpilze  
**75 g** Enoki-Pilze  
**0,25** Chinakohl  
**1** Stange Lauch  
**50 g** Vermicelli  
**100 ml** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**100 ml** Kikkoman süße  
Würzsauce zum Kochen  
nach Mirin-Art  
**100 ml** Sake  
**60 g** Zucker  
**1 TL** Kikkoman geröstetes  
Sesamöl  
**400 g** Rindfleisch, in dünnen  
Scheiben (2 bis 3 mm)  
**2 EL** Essig  
**4** Eier  
**150 g** gekochte Udon-Nudeln

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**120 g** Tofu - **4** Shiitake-Pilze - **60 g** Austernpilze -  
**75 g** Enoki-Pilze - **0,25** Chinakohl - **1** Stange  
Lauch - **50 g** Vermicelli

Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Shiitake-  
Pilze in der Mitte kreuzweise einschneiden.  
Austern- und Enoki-Pilze in grobe Stücke  
schneiden. Chinakohl in 5 cm große Stücke  
schneiden. Den weißen Teil des Lauchs schräg in  
schmale Scheiben schneiden. Vermicelli nach  
Packungsanweisung garen.

### Schritt 2

**100 ml** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce -  
**100 ml** Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen  
nach Mirin-Art - **100 ml** Sake - **60 g** Zucker

Für die Sukiyaki-Brühe Kikkoman Sojasauce,  
Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art, Sake und  
Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker  
gelöst hat.

### Schritt 3

**1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **400 g**  
Rindfleisch, in dünnen Scheiben (2 bis 3 mm)  
Kikkoman Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und  
Rindfleisch leicht anbraten. Den Lauch zufügen und  
mit anbraten, bis die Mischung würzig duftet.

### Schritt 4

Mit etwas Sukiyaki-Brühe ablöschen und ein paar  
Minuten kochen lassen. Das weitere Gemüse  
zugeben, die übrige Brühe angießen und nochmal  
ca. 5 Min. kochen lassen.

### Schritt 5

**2 EL** Essig - **4** Eier - **150 g** gekochte Udon-Nudeln  
Ca. 1 Liter Wasser auf 90 °C erhitzen und Essig hinzufügen. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, vorsichtig ins Essigwasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze ca. 3 Min. pochieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. (Wenn die Eier absolut frisch sind, muss man sie nicht pochieren, sondern kann sie roh verzehren.)

Die pochierten Eier mit den Zutaten des Sukiyaki sowie den Udon-Nudeln in 4 kleine Schüsseln geben und servieren.

Normalerweise isst man in Japan die Sukiyaki-Zutaten, indem man sie in das verquirlte rohe Ei tunkt. Hier wird das Gemüse in das rohe Eigelb des pochierten Eis gedippt.