

Hot Pot mit Garnelen und Hähnchen

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	Kohl
500 g	Daikon-Rettich
150 g	Möhren
1	Stange Lauch
8	Garnelen, roh, geschält und entdarnt
300 g	Hähnchenhackfleisch
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** Kohl - **500 g** Daikon-Rettich - **150 g** Möhren - **1** Stange Lauch
Tofu in mundgerechte Würfel und Kohl in dünne Spalten schneiden. Daikon-Rettich und Möhren 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 Garnelen, roh, geschält und entdarnt - **300 g** Hähnchenhackfleisch - **3** Frühlingszwiebeln - **2 TL** Ingwer, gerieben - **2 EL** Kartoffelstärke - **1** Ei, verquirlt - **1 TL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Garnelen, falls gefroren, auftauen lassen und dann grob hacken. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Garnelen, Hähnchenhackfleisch, 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

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

Schritt 5

200 g Udon-Nudeln

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