

Shabu-Shabu Rindfleisch-Gemüse-Topf

Gesamtzeit **80 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit 40 Min. Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.311 kJ / 552 kcal

Fett: **30,3 g** Eiweiß: **32 g**
Kohlenhydrate: **28,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Brühe:

1 l Instant-Dashi-Brühe
80 g Karotten
80 g Chinakohl
80 g Shimeji-Pilze, frisch
50 g Shiitake-Pilze, frisch
90 g Naturtofu
40 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Beilagen:

150 g Rinderlende
80 g Brokkoli
50 g Tempuramehl
45 ml Wasser
30 g Kikkoman Panko -
Knuspriges Paniermehl
nach japanischer Art
150 ml Rapsöl
80 g Rote Bete, gekocht
1 TL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
10 g eingelegter Ingwer
20 ml Zitronensaft

Sauce:

80 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
20 g weißer Rettich

Garnish:

1 EL Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Brühe:

1 l Instant-Dashi-Brühe - **80 g** Karotten - **80 g** Chinakohl - **80 g** Shimeji-Pilze, frisch - **50 g** Shiitake-Pilze, frisch - **90 g** Naturtofu - **40 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Karotten und Kohl in kleinere Stücke schneiden, Pilze putzen. Das Gemüse in die Brühe geben und 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss gewürfelten Tofu und Kikkoman Sojasauce hinzufügen.

Schritt 2

150 g Rinderlende
Das Rindfleisch 40 bis 50 Minuten in den Gefrierschrank legen, bis es leicht angefroren ist. Dann lässt es sich leichter in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 3

80 g Brokkoli - **50 g** Tempuramehl - **45 ml** Wasser - **30 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **150 ml** Rapsöl
Brokkoli putzen und große Röschen gegebenenfalls in kleinere Stücke schneiden.

Wasser mit Tempuramehl verrühren und Brokkoli darin wenden. Dann mit Kikkoman Panko bestreuen und in heißem Öl 3 bis 5 Minuten goldbraun frittieren.

Schritt 4

80 g gekochte Rote Bete - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **10 g** eingelegter Ingwer - **20**

ml Zitronensaft

Die Rote Bete wie Pommes frites in Stifte schneiden und mit Kikkoman Sesamöl, eingelegtem Ingwer und Zitronensaft vermengen.

Schritt 5

80 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **20 g**

weißer Rettich - **1 EL** Frühlingszwiebeln

Den Rettich fein raspeln und mit der Kikkoman Sojasauce mischen.

Frühlingszwiebel hacken und über die Brühe streuen. Die Brühe im Topf auf den Tisch stellen und die Beilagen separat anrichten.

Das Rindfleisch 10 bis 15 Sekunden in die heiße Brühe tauchen, Beilagen nach Geschmack auswählen und in die Sauce dippen.