

Tomaten-Tantan Shabu-Shabu

Gesamtzeit **30 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.345 kJ / 560 kcal

Fett: **31 g** Eiweiß: **30 g**
Kohlenhydrate: **40 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

3 Knoblauchzehen
1 EL Ingwer
1 Kopfsalat
2 Stangen Lauch
1 Pak Choi
200 g Kräuterseitlinge, Enoki- und Shimeji-Pilze
1 fester Tofu (400 g)
150 g Sojasprossen
2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl
2 TL Sichuan-Pfeffer
0,5 TL Chiliflocken
400 g Hackfleisch (oder pflanzliches Fleisch auf Sojabasis)
400 g Tomaten aus der Dose, gehackt
2 EL Tahini
4 EL Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
1 l Wasser
150 g Glasnudeln
1 EL Chiliöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

3 Knoblauchzehen - **1 EL** Ingwer - **1** Kopfsalat - **2** Stangen Lauch - **1** Pak Choi - **200 g** Kräuterseitlinge, Enoki- und Shimeji-Pilze - **1** fester Tofu (400 g) - **150 g** Sojasprossen
Knoblauch und Ingwer fein hacken. Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Pak Choi in Spalten schneiden und gründlich waschen. Lauch gut waschen, dabei die dunkelgrünen Teile gegebenenfalls der Länge nach einschneiden, um eventuelle Verschmutzungen zu entfernen, und anschließend schräg in Scheiben schneiden. Pilze putzen. Kräuterseitlinge der Länge nach vierteln, Enoki-Pilze halbieren und Shimeji-Pilze in kleine Büschel zerteilen. Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen.

Schritt 2

2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl - **2 TL** Sichuan-Pfeffer - **0,5 TL** Chiliflocken - **400 g** Hackfleisch (oder pflanzliches Fleisch auf Sojabasis) - **400 g** Tomaten aus der Dose, gehackt - **2 EL** Tahini - **4 EL** Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **1 l** Wasser - **150 g** Glasnudeln
Kikkoman Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Den Knoblauch und den Ingwer sowie Sichuan-Pfeffer und Chiliflocken hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis es duftet. Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es braun ist. Tomaten, Tahini, Kikkoman Ramen Suppenbasis, Kikkoman Sojasauce, Kikkoman süße Würzsauce

Mirin-Art und Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Glasnudeln in Wasser einweichen, bis sie weich sind und beiseitestellen.

Schritt 3

1 EL Chiliöl

Den Pak Choi, den Lauch, die Pilze, den Tofu und die Sojasprossen in die Brühe geben. Kochen, bis das Gemüse gar ist. Den Salat kurz vor dem Servieren hinzufügen und etwas in der Brühe schwenken. Mit Chiliöl beträufeln.

Schritt 4

Zum Schluss die Glasnudeln in die Brühe geben. Kurz kochen, bis sie gar sind, und servieren.