KIKKOMAN

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 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 gebraute Sojasauce - **100 ml** Kikkoman süsse Würzsauce 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.