

Chanko Nabe – japanischer Sumo-Eintopf

Gesamtzeit **45 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.594 kJ / 596 kcal

Fett: **34,8 g** Eiweiß: **34,1 g**
Kohlenhydrate: **41,7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Suppe:

800 ml Wasser
4 EL Kikkoman Konzentrierte
Ramen Suppenbasis -
Shoyu (Sojasauce)
Geschmack
2 TL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
1 Knoblauchzehe, in
Scheiben

Für das Gemüse:

400 g Chinakohl
1 Stange Lauch
200 g Daikon-Rettich
150 g Karotten
150 g Pilze (z. B. Shiitake,
Enoki)
200 g Tofu
200 g Udon-Nudeln,
vorgekocht

Für die Fleischbällchen:

400 g Faschiertes, beliebige
Sorte
100 g Tofu
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 TL Kikkoman süsse
Würzsauce Mirin-Art
2 TL Ingwer, gerieben
3 Frühlingszwiebeln, fein
gehackt
2 EL Maisstärke
Eine Prise schwarzer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

800 ml Wasser - **4 EL** Kikkoman Konzentrierte
Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce)
Geschmack - **2 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl -
1 Knoblauchzehe, in Scheiben
Wasser, Kikkoman Ramen Suppenbasis, Kikkoman
Sesamöl und Knoblauch in einen Topf geben.

Schritt 2

400 g Chinakohl - **1** Stange Lauch - **200 g** Daikon-
Rettich - **150 g** Karotten - **150 g** Pilze (z. B.
Shiitake, Enoki) - **200 g** Tofu
Chinakohl in mundgerechte Stücke, Lauch schräg in
Scheiben schneiden. Bei Bedarf die Stiele der Pilze
entfernen bzw. die Pilze voneinander trennen.
Daikon und Karotten mit einem Schäler in dünne
Streifen schneiden. Tofu in 8 Stücke schneiden.

Schritt 3

400 g Faschiertes, beliebige Sorte - **100 g** Tofu - **1
EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL**
Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art - **2 TL**
geriebener Ingwer - **3** Frühlingszwiebeln, fein
gehackt - **2 EL** Maisstärke - Eine Prise schwarzer
Pfeffer
In einer Schüssel Faschiertes, zerbröselten Tofu,
Frühlingszwiebeln, Ingwer, Maisstärke, Kikkoman
Sojasauce, Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art
und Pfeffer gut vermengen. Aus der Masse
mundgerechte Bällchen formen und auf einem
Tablett anrichten.

Schritt 4

200 g Udon-Nudeln, vorgekocht
Die Brühe aus Schritt 1 zum Kochen bringen. Die

Pfeffer

Für die Dips:

- 4 EL** Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit Yuzusaft
- 1** Frühlingszwiebel, fein
gehackt
- 4 EL** Kikkoman Sesamsauce
Ein paar rosa
Pfefferkörner

Fleischbällchen von Schritt 3 hinzufügen, abdecken und etwa 10 Minuten kochen lassen. Das Gemüse und den Tofu aus Schritt 2 hinzufügen und leicht köcheln, bis alles gar ist.

Bei Hot-Pot-Gerichten werden traditionell häufig Nudeln am Ende hinzugefügt, um die restliche Brühe zu verwerten. Wenn also die meisten Fleischbällchen und das Gemüse gegessen sind, die Udon-Nudeln in den Topf geben. In der Brühe erhitzen und als letzten Gang servieren.

Schritt 5

4 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft - **1** Frühlingszwiebel, fein gehackt - **4 EL** Kikkoman Sesamsauce - Ein paar rosa Pfefferkörner
Frühlingszwiebel mit Kikkoman Ponzu Yuzu in einer kleinen Schüssel vermischen. In einer weiteren Schüssel Kikkoman Sesamsauce mit rosa Pfefferkörnern vermengen. Der Hot Pot kann auch mit einem Dip eigener Wahl serviert werden.