

Koreanischer Jeongol Hot Pot „Sukiyaki“

Gesamtzeit **40 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.531 kJ / 605 kcal

Fett: **34,5 g** Eiweiß: **32,7 g**
Kohlenhydrate: **49,7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Rind- oder Schweinefleisch, in dünnen Scheiben (alternativ: Hackfleisch oder Tofu)
1	Knoblauchzehe, gerieben
120 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam</u>
300 g	Daikon-Rettich, in Julienne geschnitten
300 g	Karotten, in Julienne geschnitten
100 g	Frühlingszwiebeln
100 g	Spinat
150 g	Pilze (z. B. Shiitake oder Enoki)
1	rote Paprika
4	Eier
100 ml	Wasser
2 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
Zutaten für den gebratenen Reis:	
2 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
300 g	Reis, gekocht
1 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Rind- oder Schweinefleisch, in dünnen Scheiben (alternativ: Hackfleisch oder Tofu) - **1** Knoblauchzehe, gerieben - **120 ml** Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam
Fleischscheiben in mundgerechte Streifen schneiden. Knoblauch und Kikkoman Teriyaki Sauce mit Sesam in einer Schüssel mischen. Das Fleisch oder Tofu hinzugeben, alles gleichmäßig vermengen und mindestens 10 Minuten marinieren. Währenddessen das Gemüse vorbereiten.

Schritt 2

300 g Daikon-Rettich - **300 g** Karotten - **100 g** Frühlingszwiebeln - **100 g** Spinat - **150 g** Pilze (z. B. Shiitake oder Enoki) - **1** rote Paprika
Gemüse klein schneiden: Daikon und Karotten in 6 cm lange, dünne Streifen; Frühlingszwiebeln, Spinat und Paprika in 6 cm lange Stücke; Pilze in 5 mm dicke Scheiben.

Schritt 3

2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl
Kikkoman Sesamöl in einem Topf erhitzen. Das marinierte Fleisch aus Schritt 1 (oder den Tofu) in 5 Portionen teilen und mit etwas Abstand zueinander kreisförmig im Topf anordnen. Das Gemüse aus Schritt 2 wiederum kreisförmig um das Fleisch verteilen.

Schritt 4

4 Eier - **100 ml** Wasser
Eier aufschlagen und in der Mitte des Topfes platzieren. Die Temperatur auf mittlere Hitze

stellen und das Wasser gleichmäßig um die Zutaten herum angießen. Wenn die Eier und das Gemüse gar sind, vorsichtig umrühren und servieren.

Schritt 5

2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl 300 g Reis,
gekocht - **1 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit**
geröstetem Sesam

Kikkoman Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Reis und Kikkoman Teriyaki Sauce mit Sesam hinzufügen und unter Rühren braten, bis alles heiß ist.