

Lẩu Cá Chua – vietnamesischer Fisch-Hot-Pot

Gesamtzeit **35 Min.** 25 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.335 kJ / 319 kcal

Fett: **5,7 g** Eiweiß: **28,1 g**
Kohlenhydrate: **44,1 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	weißes Fischfilet
8	Garnelen
200 g	Sellerie
12	Okraschoten
8	kleine Tomaten
200 g	Pilze (z. B. Enoki, Austernpilze, Shiitake)
80 g	Koriander
80 g	Dill
80 g	Frühlingszwiebeln
40 g	Röstzwiebeln
40 g	Glasnudeln
250 g	Ananas
0,5	Limette oder ½ Zitrone
1	rote Chilischote, in Scheiben
1 l	Wasser
150 ml	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g weißes Fischfilet - **8** Garnelen - **250 g** Ananas - **0,5** Limette oder ½ Zitrone - **200 g** Sellerie - **12** Okraschoten - **8** kleine Tomaten - **200 g** Pilze (z. B. Enoki, Austernpilze, Shiitake) - **80 g** Dill - **80 g** Koriander - **80 g** Frühlingszwiebeln - **40 g** Glasnudeln
Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen schälen und durch einen flachen Schnitt entlang des Rückens entdarmen. Ananas in mundgerechte Stücke, Limette oder Zitrone in dünne Scheiben und Sellerie schräg in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Okraschoten und Tomaten halbieren. Pilze putzen und in Stücke reißen oder schneiden. Koriander, Dill und Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Glasnudeln in Wasser einweichen, bis sie weich sind.

Schritt 2

1 rote Chilischote, in Scheiben - **1 l** Wasser - **150 ml** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
Wasser, die Ananasstücke, Chilischote und Kikkoman Ponzu Zitrone in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Schritt 3

40 g Röstzwiebeln
Sobald die Suppe kocht, das Fischfilet, die Garnelen, das Gemüse und die weichen Glasnudeln aus Schritt 1 mit in den Topf geben und etwa 10 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren mit dem Koriander und Dill sowie den Frühlingszwiebeln, Limettenscheiben und

Röstzwiebeln garnieren.