KIKKOMAN

Shabu-Shabu Rindfleisch-Gemüse-Topf

Gesamtzeit **80 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit **40 Min.** Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.311 kJ / 552 kcal

Fett: **30,3 g** Eiweiß: **32 g**
Kohlenhydrate: **28,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Brühe:

1 l	Instant-Dashi-Suppe
80 g	Karotten
80 g	Chinakohl
80 g	Shimeji-Pilze, frisch
50 g	Shiitake-Pilze, frisch
90 g	Naturtofu
40 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Beilagen:

150 g	Rinderlende
80 g	Brokkoli
50 g	Tempuramehl
45 ml	Wasser
30 g	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
150 ml	Rapsöl
80 g	Rote Rüben, gekocht
1 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
10 g	eingelegter Ingwer
20 ml	Zitronensaft

Sauce:

80 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
20 g	weißer Rettich

Zum Garnieren:

1 EL	Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Brühe:

1 l Instant-Dashi-Suppe - **80 g** Karotten - **80 g** Chinakohl - **80 g** Shimeji-Pilze, frisch - **50 g** Shiitake-Pilze, frisch - **90 g** Naturtofu - **40 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Dashi-Suppe nach Packungsanweisung zubereiten.

Karotten und Chinakohl in kleinere Stücke schneiden, Pilze reinigen. Das Gemüse in die Suppe geben und 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss gewürfelten Tofu und Kikkoman Sojasauce hinzufügen.

Schritt 2

150 g Rinderlende
Das Rindfleisch 40 bis 50 Minuten in den Gefrierschrank legen, bis es leicht angefroren ist. Dann lässt es sich leichter in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 3

80 g Brokkoli - **50 g** Tempuramehl - **45 ml** Wasser - **30 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **150 ml** Rapsöl
Brokkoli putzen und große Röschen gegebenenfalls in kleinere Stücke schneiden.

Wasser mit Tempuramehl verrühren und Brokkoli darin wenden. Dann mit Kikkoman Pankobrösel bestreuen und in heißem Öl 3 bis 5 Minuten goldbraun frittieren.

Schritt 4

80 g gekochte Rote Bete - **1 TL** Kikkoman

geröstetes Sesamöl - **10 g** eingelegter Ingwer - **20 ml** Zitronensaft
Die Rote Bete wie Pommes frites in Stifte schneiden und mit Kikkoman Sesamöl, gehacktem Ingwer und Zitronensaft vermengen.

Schritt 5
80 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **20 g** weißer Rettich - **1 EL** Frühlingszwiebeln
Den Rettich fein raspeln und mit der Kikkoman Sojasauce mischen.

Frühlingszwiebel hacken und über die Suppe streuen. Die Suppe im Topf auf den Tisch stellen und die Beilagen separat anrichten.

Das Rindfleisch 10 bis 15 Sekunden in die heiße Suppe tauchen, Beilagen nach Geschmack auswählen und in die Sauce dippen.