

## SHABU SHABU (japanisches Fondue)

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

### Fondue-Zutaten

- 400 g **gekochte Udon-Nudeln**
- 300 g **Rindfleisch** (z. B. Huft),  
in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 250 g **Tofu**, halbiert, in Scheiben
- 150 g **Chinakohl**, in Streifen
- 120 g **Mungbohnen-Sprossen**
- 100 g **Champignons**, in Scheiben
- 3 **Bundzwiebeln**, in Ringen
- 1 Dose **Bambussprossen** (ca. 230 g),  
abgespült, abgetropft

alles auf Platten anrichten

### Sud

- 1½ Liter **Wasser**
- 1 dl **dunkle (dark) Sojasauce**
- 5 Esslöffel **heller Reiswein** oder  
trockener Sherry
- 5 Esslöffel **Mirin** oder süsser Sherry
- 1½ Teelöffel **Zucker**

zusammen im Fonduecaquelon  
aufkochen

### Dip

- 4 **frische Eigelbe**
- 8 Esslöffel **dunkle (dark) Sojasauce**

je ein Eigelb mit 2 Esslöffeln Sojasauce  
in je ein Schüsselchen geben, sofort  
servieren, am Tisch verrühren

**Servieren:** Sud am Tisch auf einem Rechaud köcheln lassen. Einlagen portionenweise in den Sud geben, kurz köcheln, mit Stäbchen oder kleinen Sieben herausnehmen, vor dem Essen durch den Dip ziehen.

### Tipps

- Statt gekochte getrocknete Udon verwenden, nach Angaben auf der Verpackung zubereiten.
- Dip mit Sesam oder Tonkatsu-Sauce dazu servieren.
- Restlichen Sud als Suppe servieren.

**Pro Person:** 16 g Fett, 42 g Eiweiss, 75 g Kohlenhydrate, 2572 kJ (615 kcal)

Japan

