Selbstgemachtes.de

Shabu-Shabu

Japanisches Rindfleisch-Fondue für 4 Personen, von Manfred Hummel

Zubereitung:

700 g Rindfleisch (Hüfte oder Entrecode, hauchdünn schneiden lassen)	auf einem großen Teller anrichten.
4 Blätter Chinakohl, 120 g Blattspinat	kurz blanchieren und abtropfen lassen. In 4 cm lange Stücke schneiden.
8 Shiitake (getrocknete chinesische Pilze)	in
2 Tassen lauwarmen Wasser	30 Minuten einweichen und dann halbieren. Das Restwasser in
1,5 Liter Dashi (1,5 Tl Instand-Fischbrühe in 1,4 Liter Wasser aufgelöst)	geben.
60 g Glasnudeln	10 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen. 2-3 mal durchschneiden.
	Einen Fonduetopf zu 3/4 mit der Fischbrühe füllen und aufkochen lassen. Fleisch und Gemüse hineintun, dass Fleisch jedoch nur kurz in der Brühe lassen. Vor dem Verzehr jeweils in eine der Saucen dippen.

Dazu passt:

Reis

SAUCE “A“ ANRÜHREN:

1 El Zitronensaft, **1 El (Reis) Essig,** **5 El Soyasauce,** **5 El Dashi (von der Brühe nehmen)**
Beilagen zur Sauce "A": geriebener Rettich, Schnittlauch

Selbstgemachtes.de

Shabu-Shabu

Japanisches Rindfleisch-Fondue für 4 Personen, von Manfred Hummel

SAUCE “B“ ANRÜHREN:

50 g weiße Sesamsamen	in einer Pfanne kurz anrösten und in einem Mörser zu einer Paste zerreiben.
50 g Miso (Soyabohnenpaste), 2 El Sake oder Weißwein, 1 Tl Zucker, 2 Tl Soyasauce, 2 Tl (Reis-) Essig, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 Tl Pflanzenöl, 7 El Dashi (von der Brühe)	gut daruntermischen.

Info:

Dieser Curry hat leicht indischen Einfluss und ist nicht sehr scharf. Er ist wahrscheinlich aus Malaysia über Süd-Thailand nach Norden gekommen. Für diesen Curry werden oft auch Garnelen wie in Malaysia verwendet.