

## Rezept

# Shabu-Shabu

Ein Rezept von Shabu-Shabu, am 14.10.2024

## Zutaten

<b>600 g</b> Rinderfilet oder -lende	<b>50 g</b> Glasnudeln
<b>250 g</b> Tofu	<b>1/2</b> kleiner Chinakohl
<b>2</b> Hand voll Blattspinat	<b>2</b> Stangen Lauch
<b>200 g</b> Shiitake- oder Austernpilze	<b>2</b> Möhren
<b>1/2</b> Rettich	<b>etwa 1 l</b> Dashi-Brühe
<b>6 EL</b> Sojasauce	<b>6 EL</b> Zitronensaft
<b>3 EL</b> Sake (japanischer Reiswein)	<b>3 EL</b> Sesamsamen
<b>1 1/2 EL</b> helle Miso-Paste	<b>1 EL</b> Zucker
<b>4 EL</b> heller Reisessig	<b>4 EL</b> Sake (japanischer Reiswein)
<b>4 EL</b> Sojasauce	<b>1 EL</b> mittelscharfer Senf
<b>4 EL</b> Dashi-Brühe	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 940 kcal

## Zubereitung

1. Das Rindfleisch in Folie wickeln und ungefähr 1 Stunde ins Gefrierfach legen.

---

2. Glasnudeln in eine Schüssel füllen und heißes Wasser drüberschütten. Etwa 5 Minuten quellen, dann im Sieb abtropfen lassen und mit der Küchenschere kleiner schneiden. Den Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden.

---

3. Vom Chinakohl alle welken Blätter abreißen und den Strunk abschneiden. Den Rest waschen und in ganz feine Streifen schneiden. Spinat verlesen, also alle welken Blätter wegwerfen, und die dicken Stiele abknipsen. Spinat waschen und im Sieb gut abtropfen lassen. Vom Lauch die Wurzelbüschel und die welken Teile wegschneiden. Den Rest waschen und zuerst in 5 cm lange Stücke, dann längs in 1 cm breite Streifen schneiden. Von den Pilzen die Stiele abschneiden, die Pilzhüte mit Küchenpapier abreiben und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in ganz feine Scheiben schneiden. Rettich schälen und fein reiben.

---

4. Den Rettich in ein Schälchen füllen und mit den restlichen Zutaten dekorativ auf großen Platten anrichten. Wer Streit um die besten Stücke vermeiden will, macht gleich jedem Gast sein eigenes Tellerchen fertig.

---

5. Das Fleisch aus dem Gefrierfach nehmen und mit einem sehr scharfen Messer in ganz feine Scheiben schneiden. Fleischscheiben mit auf die Platten oder Teller legen.

6. Für die Ponzu-Sauce Sojasauce, Zitronensaft und Sake mischen. Für die Miso-Sauce Sesamsamen in einer Pfanne rösten, bis sie würzig duften. Herausnehmen und im Mörser etwas zerstoßen. Mit Miso, Zucker, Reisessig, Sake, Sojasauce, Senf und der Dashi-Brühe verrühren. Die Saucen in Schälchen füllen.
- 
7. Dashi-Brühe in einem Topf erhitzen, in den Fondue- oder Feuertopf füllen und auf den Tisch stellen. Fleisch und die anderen Zutaten mit Stäbchen in die heiße Brühe tauchen und kurz darin garen. Traditionell isst man das Fleisch mit der Miso-Sauce und das Gemüse mit der Ponzu-Sauce. Außerdem streut man beim Essen etwas von dem geriebenen Rettich drauf. Aber wie immer ist jedes Experiment eine Erfahrung wert.