

Rezept

Sukiyaki

Ein Rezept von Sukiyaki, am 05.12.2025

Zutaten

600-800 g Rinderlende oder -filet

250 g Tofu

2 Hand voll Blattspinat

100 g Shiitake-Pilze (ersatzweise Austernpilze)

4 EL Öl

1/8 l Sojasauce

2 EL Zucker

100 g Glasnudeln

1 kleiner Chinakohl

2 dünnere Stangen Lauch

4 ganz frische Eier

1/8 l Dashi-Brühe

1/8 l Mirin (süßer japanischer Reiswein)

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

Zubereitung

- 1.** Wie beim Fondue alles vorbereiten und auf den Tisch stellen: Rindfleisch in Folie wickeln und 1 Stunde ins Gefrierfach legen, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Glasnudeln mit warmem Wasser übergießen und weich werden lassen, dann abtropfen lassen. Den Tofu in 1-2 cm große Würfel schneiden. Chinakohl putzen, waschen und in 3 cm breite Streifen teilen. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und die Stiele abknipsen. Den Lauch putzen, längs einschneiden, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Pilze mit Küchenpapier abreiben, Stiele entfernen und Hüte in Streifen schneiden. Alles auf Platten anrichten.

- 2.** Für die Sauce alle Zutaten einmal kräftig aufkochen lassen, in ein Kännchen gießen. Die Eier jeweils in Schälchen aufschlagen und an jeden Platz stellen.

- 3.** Tisch-Wok oder Fondue-Topf erhitzen, Öl reinschütten. Erst etwas vom Fleisch darin anbraten, mit wenig Sauce begießen. Tofu und Gemüse dazu, ein paar Glasnudeln auch und noch ein bisschen Sauce. Nach ein paar Minuten ist der erste Gang fertig und kann mit den Stäbchen rausgefischt werden. Direkt in die Schale mit dem Ei. Ist der Wok oder Topf leer, wieder ein paar Zutaten reinschmeißen, etwas Würzsauce drantröpfeln und weiter geht der Spaß. Wie bei einem Fondue eben auch.