

Rezept

Sukiyaki mit Udon-Nudeln

Ein Rezept von Sukiyaki mit Udon-Nudeln, am 22.07.2024

Zutaten

400 g vorgekochte Udon-Nudeln (Asienladen, ersatzweise 200 g getrocknete Udon-Nudeln)	½ Stange Lauch
4 Kräuterseitlinge (ersatzweise Austernpilze)	1 Möhre
200 g Chinakohl	100 g Enoki-Pilze
200 g frittiertes Tofu (Atsuage, Asienladen, ersatzweise Tofu)	500 g Rumpsteak (vom Metzger in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden lassen)
200 ml Mirin	8 Zuckerschoten
50 g brauner Zucker	100 ml Sake
1 EL Öl	200 ml dunkle Sojasauce (Koikuchi)
	4 frische Eier (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal, 26 g F, 55 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Die Udon-Nudeln nach Packungsanweisung garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Lauch putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Möhre waschen, putzen und mit einem Kartoffelschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die Pilze abreiben und putzen, dabei die zähen Stiele der Austernpilze und den Wurzelstock der Enoki-Pilze abschneiden. Größere Pilze halbieren oder vierteln.
2. Den Chinakohl halbieren, waschen, vom Strunk befreien und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Das Rindfleisch trocken tupfen, Tofu längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen.
3. Alle vorbereiteten Zutaten auf Tellern anrichten, dabei die Rumpsteak-Scheiben locker auf einem Teller verteilen (damit sich die Scheiben später einfach voneinander lösen). Für die Sukiyaki-Sauce 100 ml Wasser, Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Eier einzeln mit einem Holzstäbchen in jeweils einem Servierschälchen verquirlen. Dieses und jeweils ein weiteres großes Servierschälchen an alle Personen verteilen.
4. Das Öl in einer tiefen Pfanne, einem großen, flachen Topf, einem Tisch-Wok oder einem Fondue-Topf erhitzen. Zuckerschoten und Lauch darin goldbraun braten und auf einen Servierteller geben. Etwa ein Drittel der Sukiyaki-Sauce in den Topf geben und zum Kochen bringen. Das Fleisch nach Geschmack 10-30 Sek. darin garen, dann nimmt sich jeder davon und zieht es nach Belieben vor dem Essen kurz durch das verquirlte Ei. Nach und nach alle Zutaten im Topf garen, dabei immer wieder portionsweise Sukiyaki-Sauce nachgießen.