EXPRESS

Silvester sagen wir leise Shabu Shabu

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi

Genuss
Rezept der Woche

Fondue zum Jahreswechsel ist ein echter Klassiker. Macht wenig Arbeit, alle haben Freude und jeder kann essen, was er am liebsten mag. Peppen wir das Ganze dieses Silvester doch mal auf, statt Fondue gibt es japanisches Shabu Shabu. Gegart werden die Zutaten in einer sehr aromatischen Brühe statt im Fett. In den Topf kommen neben hauchfeinem Fleisch auch Fisch und Meeresfrüchte sowie exotische Gemüsesorten. Ein abwechslungsreicher Start ins Jahr 2023 ist so garantiert. Und wir verfeinern auch noch mit weiteren asiatischen Zutaten, machen alles noch würziger.

■ Zutaten **Portionen: 4**

Je 200 g	Enoki- und Shiitakepilze
200 g	Räuchertofu und 250 g Mini-Pak-Choi
200 g	Garnelen und Surimi, Glas- und Reisnudeln
200 g	Auswahl an Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Thunfisch)
50 g	Muscheln (Mies- und/oder Jakobsmuscheln)
300 g	Rinderfilet
1	Lauch und 1 daumengroßes Stück Ingwer
Etwas	Sherry, Fisch- und Sojasauce, 1 Chilischote
2	Gläser Rinderfond

Enoki, Shiitake & Glas- und Reisnudeln



Rindfleisch, Ingwer & Lauch



Tofu, Garnelen & Surimi



Sojasauce, Fischsauce, Sherry & Chili



Mini-Pak-Choi, Rinderfond & Sesamöl



Fischauswahl & Muscheln





Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Rindfleisch** 1 Stunde eingewickelt in Frischhaltefolie ins Gefrierfach legen. Später lässt es sich so leicht hauchdünn schneiden.

■ Für die Brühe **Rinderfond** in einen Topf geben (sollte deutlich mehr Volumen haben, als der Fonduetopf, so haben alle Zutaten Platz und man kann später Brühe im Fonduetopf immer wieder nachfüllen).

■ 500 ml **Wasser** dazugeben. **Lauch** putzen und in grobe Ringe schneiden. **Chili** waschen, längs halbieren und Kerne entfernen. **Ingwer** schälen und fein würfeln.

■ Je 3 EL vom **Sherry** und der **Sojasauce** hinzufügen, dann noch je 1 EL **Fischsauce** und **Sesamöl**. Alles sprudelnd aufkochen und zehn Minuten heiß ziehen lassen. Brühe durch ein feines Sieb abgießen und abschmecken. Beiseite stellen.

■ **Pak Choi** putzen und in kleinere Stücke schneiden. **Fisch** putzen und in kleinere Stücke teilen, **Muscheln** aus Schale lösen. **Garnelen** von ihrer Schale befreien. Alles auf einer großen Platte anrichten und kaltstellen.

■ **Räuchertofu** und **Surimi** in Würfel schneiden. **Glas-/Reisnudeln** mit der Schere in kleinere Portionen schneiden. **Pilze** putzen und auf einem Teller bereitlegen.

■ Fonduetopf mit Brühe füllen und erhitzen, aufs Rechaud stellen. Zutaten nach Belieben in der Brühe garen. Dazu kann man die Fonduegabeln und Löffel benutzen, praktischer sind aber kleine **asiatische Garkörbchen** aus Draht.

■ Kleine Schüsselchen bereitstellen, damit man auch die Brühe genießen kann.

■ Als zusätzliche Dips eignen sich **Sojasauce**, **Chilisauce**, **Teriyakisauce** und eine selbst gemachte **Sesamsauce** aus Tahin, Sojasauce, Reisessig, Misopaste und etwas Wasser.

Fotos: iStockphoto/Getty. Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Shabu Shabu, Hot Pot & Tatarenhut

Shabu Shabu soll lautmalerisch das Geräusch nachahmen, das Rindfleisch macht, wenn es in kochende Brühe getaucht wird. Es lässt sich der normale Fonduetopf nutzen, es gibt aber auch spezielle japanische Fondue-Sets.

Weitere Alternativen zum klassischen Fondue bourguignonne (mit Öl) oder Fondue chinoise (mit Brühen) sind zudem der asiatische Feuertopf oder Hot Pot. Zubereitet wird der in einem großen Topf (manchmal mit zwei Kammern für zwei unterschiedliche Brühen). Das Essen schwimmt in der Brühe, jeder nimmt sich, was er will. Eine Chilisuppe und eine milde Kokosmilchsuppe bilden einen tollen Kontrast. Außerdem angesagt: Der Tatarenhut (Foto) mit einer konischen Form über einem Brühegraben. Für alle, die nicht so gerne gekochtes Fleisch mögen, aber das klassische Fettfondue zu fettig finden. Die Zutaten werden oben am Hut gebraten, das Fett läuft in die Brühe und gibt ihr Aroma.

