

Shabu Shabu

Japan (für 4 Personen)

Zutaten:

- 700g sehr dünn geschnittenes marmoriertes Rindfleisch (z.B. Hohrücken)
- 150g Shitake Pilze
- 1 Chinakohl
- 2 Karotten
- 200g Soja/Mungo-Sprossen
- 300...400g geräucherter Tofu
- 100g Udon Nudeln
- Rindsbouillon (1 Würfel pro Liter)
- 1 Daumen grosses Stück frischen Ingwer
- eine kleine handvoll Pfefferkörner
- 1 grosser Schuss Sherry
- 1dl Sojasauce
- 1 grosser Schuss Reiswein (Sake)
- einige Spritzer Fischsauce
- einen Schuss geröstetes Sesamöl
- 200...300g Erdnussauce (Satay) im Glas oder Beutel
- 2 gehäufte Esslöffel Misopaste (Sojabohnenpaste)
- 1 grosse Tasse Reis (ca. 250g)

Vorbereitung:

- Das Fleisch muss sehr dünn geschnitten sein, ca. 1.5mm. Am besten macht das der Metzger mit der Maschine und trennt die Schichten mit Folie. Auf einem Teller schön präsentieren.
- Die Pilze waschen, rüsten (Stielenden wegschneiden).
- Bei den Chinakohlblättern den dicksten Teil des weissen Strunks rausschneiden und den Rest in Längsstreifen schneiden.
- Die Karotten mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln
- Den Tofu in 2cm Würfel schneiden.
- Pilze, Kohl, Karotten, Sojasprossen und Tofu in Schalen oder Tellern auf dem Tisch schön präsentieren.

Zubereitung:

- Den Reis kochen und warm stellen.
- Den Bouillon herstellen und etwas kochen aus:
 - je nach Topfgrösse 1...2l Wasser (der Topf soll min. halb voll sein)
 - fein geraffelter Ingwer
 - 1 Würfel Rindsbouillon pro Liter Wasser
 - eine kleine handvoll Pfefferkörner
 - 1 grosser Schuss Sherry
 - 1dl Sojasauce
 - 1 grosser Schuss Reiswein (Sake)

Tipp:

- einige Spritzer Fischsauce
- einen Schuss geröstetes Sesamöl
- Alles in einem genügend grossen Topf, der dann auf das Gas-Rechaud passt. Nicht schlecht ist z.B. ein Gusseisentopf (Bräter).
- Die beiden Dipsaucen herstellen und im Ofen warm stellen:
 - Die Satay Sauce erwärmen und in eine kleine Schale geben und warm stellen. Ggf. mit etwas Wasser strecken. Die Konsistenz soll aber leicht cremig sein.
 - 2 gehäufte Esslöffel Misopaste in 4dl kochendem Wasser auflösen. Eine Prise Zucker begeben. Am Tisch in kleine Schalen (z.B. Tasse) giessen pro Person.
- Am Tisch die Rindfleischstücke mit Essstäbchen oder Fleischfonduegabel kurz in die köchelnde Brühe tauchen. In eine der Dipp-Saucen tippen und geniessen.
- Parallel dazu immer wieder Portionen vom Gemüse, Pilzen und Tofu in der Brühe garen und dazu essen. Mit Körbchen rausholen.
- Zum Shabu Shabu gedämpften Reis servieren.
- Gegen Schluss die Nudeln kurz nach Anleitung garen (ca. 5 Minuten) und mit der Brühe essen.
- Man kann natürlich auch noch anderes Gemüse nehmen, z.B. Pak Choi. Allerdings sollte es schnell gar werden – oder man kocht es vor.
- Es ist ein super Erlebnis das Shabu Shabu. Aber der Tisch oder die Tischdecke bedürfen bei mir danach einer gründlichen Reinigung.

