



Shabu Shabu – Japanisches Fondue:

Das Fondue aus Japan - mit Rindfleisch, Glasnudeln, Tofu, Lauch, Pilzen, Chinakohl, Blattspinat u.v.m. und zwei verschiedenen Saucen - für Fleisch und Gemüse.

Zutaten (für ca. 4 Portionen):

600 g	Rinderfilet, Rinderlende oder Rumpsteak	2 kl.	Stangen Lauch
50 g	Glasnudeln	200 g	Shiitake- oder Austernpilze
250 g	Tofu	2	Karotten
2	Hand voll Blattspinat		

Zubereitung:

1:

Das Rindfleisch in Folie wickeln und ungefähr 1 Stunde ins Gefrierfach legen. Dann in dünne Scheiben aufschneiden.

2:

Glasnudeln in eine Schüssel füllen und heißes Wasser darüber schütten. 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 feine Streifen schneiden. Spinat von den Stielen befreien, waschen und im Sieb gut abtropfen lassen. Lauch 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. Karotten 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.

Shabu Shabu servieren:

1:

Die Gemüsezutaten in einer, ihren Garzeiten entsprechenden Reihenfolge in die kochende Brühe geben, aber nicht alles auf einmal.

2:

Die Fleischscheiben einzeln mit einer Fonduegabel oder Esstäbchen in die kochende Brühe halten, leicht hin und her bewegen, bis sie halb gar sind. Dann in die Saucen tauchen und essen. Die übrigen Zutaten nach Wahl nehmen.

3:

Während des Essens den Schaum von der Brühe hin und wieder abschöpfen. Entnommene Zutaten immer gleich wieder ersetzen, damit ohne Unterbrechung gegessen werden kann.



Was ist Dashi-Brühe?

Es handelt sich hierbei um eine klare, völlig fettfreie Fischbrühe aus getrocknetem Kombu (Seetang) und Bonito-Flocken. Sie wird in Japan so häufig verwendet wie Bouillon in Europa. Dashi gibt ihr typisches Aroma dezent an Suppen (wie die berühmte Miso-Suppe), Gemüsegerichte oder Saucen weiter.

Die Dashibrühe ist als Instant-Produkt – sowohl in flüssiger als auch in getrockneter Form (hält ewig) – im Asia-Laden erhältlich. Man kann sie aber auch ganz leicht selbst herstellen. Sie ist schon nach einer guten Viertelstunde fertig und ergibt doch einen klaren, angenehm nach Meer duftenden Sud. Falls man weder das Instant-Pulver kaufen noch die Brühe selbst zubereiten möchte, ist als Ersatz eventuell **Gemüsebrühe** oder **Fischfond** möglich.

Rezept für Dashi-Brühe

Zutaten (für ca. 4 Portionen):

1 Stk.	Kombu (Seetang, etwa 10g)	20 g	Bonito Flocken (feinst geräucherte luftgetrocknete Thunfischspäne)
2	Getrocknete Shiitake-Pilze		

Zubereitung:

1:

Seetang und Pilze mit einer Küchenschere kleiner schneiden. Die Brühe darf nämlich nicht lange kochen, und in der kurzen Zeit geben beide Zutaten so ihr Aroma besser ab.

2:

Beides mit knapp 1 l Wasser in einen Topf schütten und den Sud auf mittlerer Stufe langsam zum Kochen bringen.

3:

Wenn der Sud dann kocht, Kombu und Pilze herausfischen und einen Schuss kaltes Wasser dazuschütten, damit er nicht mehr brodelt. Bonito-Flocken zufügen und alles noch einmal aufkochen. Nun vom Herd ziehen, kurz stehen lassen, durch ein feines Sieb gießen.

4:

Den Rettich in ein Schälchen füllen und mit den restlichen Zutaten dekorativ auf großen Platten anrichten.



3 Saucenvorschläge zu Shabu Shabu:

Süßes Shabu Shabu Sauce:

1 EL	Süße Sojasauce	1 EL	Honig
1 EL	Limettensaft		

Diese Sauce ist süß, erfrischend und toll für Kinder geeignet (oder wer nicht gerne scharf mag.)

Würzige Shabu Shabu Dip Sauce:

¼ Tasse	Sempio's Hot Chili Hangshin Sauce (Sie können Austernsauce oder süße Sojasauce und Chiliöl Mischung verwenden)	½ TL	Sriracha (scharfe Chilisauce)
1 EL	Sambal (Chili Knoblauchsauce)	1 TL	Sesamöl

Sehr, sehr scharf!

Wenn Sie scharfes Essen mögen, werden Sie diese Sauce mit Shabushabu lieben!

Cremige Shabu Shabu Dip Sauce:

¼ Tasse	Tahini (Sesampaste.) Stattdessen kann man auch Erdnussbutter verwenden	1 EL	Honig
2 EL	Mayonnaise	1 EL	Sojasoße
3 TL	Dashi (alternativ Gemüsebrühe)	1 EL	Sesamöl
1 Prise	Sesamsamen und schwarzer Pfeffer	1 EL	Reisessig