



# Shabu Shabu

für 4 Portionen | 60 Minuten | 549 kcal

Shabu Shabu bringt japanischen Genuss direkt auf den Tisch – mit frischen Zutaten, aromatischen Brühen und geselligem Kochen. Einfach, vielseitig und perfekt für gemeinsame Abende.

## Zubereitung:

1. Gib die Dashi Brühbeutel in einen Liter kaltes Wasser. Erwärme das Wasser langsam auf etwa 60°C und achte darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch wird. Sobald die 60°C erreicht sind, nimm den Topf vom Herd und lasse die Brühe etwa 30 Minuten ziehen, damit die Dashi Brühbeutel ihren Umami Geschmack vollständig abgeben können. Stelle die fertige Brühe beiseite.
2. Jetzt geht es an die Dips! Für den Sesam Dip: In einer Schüssel vermengst du Tahini, Miso Paste, Sojasauce, Mirin und Reisessig. Rühre alles gut durch, bis eine glatte Mischung entsteht. Um die gewünschte cremige Konsistenz zu erhalten, verdünne die Mischung nach Bedarf mit Dashi oder Wasser.
3. Für den Zwiebel Dip: Schneide die Zwiebeln in feine Würfel. Erhitze Sesamöl in einer kleinen Pfanne und brate die Zwiebeln darin an, bis sie glasig und leicht karamellisiert sind. Füge Gochujang, Austernsauce und Sake hinzu und rühre gut um. Zum Schluss gibst du Sojasauce und Zucker hinzu und lässt die Mischung bei niedriger Hitze leicht köcheln (etwa 5 Minuten), bis sie leicht eingedickt ist. Nimm die Sauce vom Herd und lasse sie abkühlen.
4. Wasche das Gemüse gründlich. Schäle die Karotten und hoble sie in dünne Scheiben. Schneide den Chinakohl in mundgerechte Stücke. Spinat und Lotus waschen und gut abtropfen lassen.
5. Die Pilze putzen, die Stielansätze entferne und vereinzeln.
6. Den festen Tofu abtropfen lassen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Falls du bereits dünn geschnittenes Hot-Pot-Fleisch aus dem Asienladen hast, ist dies perfekt. Alternativ kannst du das Fleisch selbst schneiden. Lege das Fleisch dazu für etwa 30 Minuten in das Gefrierfach, sodass es leicht angefroren ist, und schneide es dann mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben. Platziere die

## Zutaten:

### Für die Brühen:

Dashi Brühe:

- 2 Stück Dashi Brühe Beutel
- 1 l Wasser

Sukiyaki Brühe:

- 300 ml Sukiyaki Sauce (oder selbstgemacht: Sojasauce, Mirin, Zucker, Sake)
- 1 l Wasser

### Für die Zutaten:

- 600 g dünn geschnittenes Rindfleisch (Hot Pot Fleisch)
- 200 g Chinakohl
- 200 g Spinat
- 100 g Enoki Pilze
- 100 g Shiitake Pilze
- 1 große Karotte
- 150 g Lotuswurzeln (geschält und in dünne Scheiben geschnitten)
- 400 g Shirataki Glasnudeln, Ramen Nudeln oder Udon Nudeln
- 1 Block fester Tofu (etwa 200 g)



1mal1japan  
1mal1japan.de

vorbereiteten Zutaten dekorativ auf Servierplatten.

7. Platziere deinen zweigeteilten Hot-Pot in die Mitte des Tisches. Fülle die durchgezogene Dashi Brühe auf eine Seite und die Sukiyaki Brühe auf die andere. Erwärme die Brühen langsam auf mittlerer Hitze. Verteile die Servierplatten mit den vorbereiteten Zutaten sowie kleine Schälchen und Dips für jeden Gast auf dem Tisch.
8. Beginne mit den härteren Gemüsesorten wie Karotten und Lotuswurzeln. Diese Zutaten benötigen etwas länger, um in der heißen Brühe weich zu werden. Gib sie zuerst in die Brühe und lasse sie leicht köcheln, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
9. Nimm eine dünne Scheibe Fleisch mit deinen Essstäbchen und ziehe sie durch die heiße Brühe. Dabei genügt es, das Fleisch nur wenige Sekunden zu garen, bis es zart und leicht rosa ist. Schweinefleisch sollte immer vollständig durchgegart werden, bevor es gegessen wird. Während du Fleisch und Gemüse zubereitest, bildet sich häufig ein feiner Schaum an der Oberfläche der Brühe. Nutze ein feinmaschiges Sieb, um den Schaum regelmäßig abzuschöpfen. So bleibt die Brühe klar und ihr Geschmack rein. Anschließend kannst du die gegarten Zutaten mit den vorbereiteten Dips verfeinern und genießen.
10. Zum Ende der Mahlzeit kannst du die aromatischen Brühen als Suppenbasis verwenden. Gib Shirataki Glasnudeln, Ramen oder Udon in die Brühe und lasse sie kurz ziehen. Serviere die fertige Nudelsuppe direkt aus dem Hot-Pot. Tipp: Das Schönste an Shabu Shabu ist das gemeinsame Erlebnis. Während ihr die Zutaten direkt am Tisch in der heißen Brühe zubereitet, könnt ihr euch unterhalten, lachen und verschiedene Kombinationen ausprobieren. Jeder Gast kann sich nach Belieben bedienen und so seinen individuellen Geschmack entdecken. Zusammen kochen und genießen – das macht Shabu Shabu zu einem unvergesslichen kulinarischen Erlebnis. Itadakimasu!

*Zutaten – Fortsetzung:*

**Für die Dips:**

Sesam Dip:

- 4 EL Tahini Sesampaste
- 2 EL Miso Paste
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin
- 1 TL Reissessig

Zwiebel Dip:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 1 EL Austersauce
- 1 EL Sake
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Zucker (nach Geschmack mehr oder weniger)

