



Hot Pot



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 3987 kJ, 953 kcal, 99,6 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 47,2 g Fett, 94 mg Cholesterin, 19,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

spicy

Zubereitung

Hot Pot – auch als chinesisches Fondue oder Feuertopf bekannt – ist ein traditionelles chinesisches Gericht, das man gerne in geselliger Runde genießt. Und so geht's: Ihr stellt in eure Mitte eine portable Herdplatte mit einen Topf Brühe und gart darin köstliche, mundgerechte Zutaten wie z.B. Pak Choi, Pilze, asiatische Nudeln, Tofu, Fischbällchen oder Fleisch. Optimalerweise benutzt ihr einen zweigeteilten Topf, in dem ihr unterschiedliche Brühen anrichten könnt: eine scharfe Brühe mit Zwiebeln, Knoblauch, Szechuan Pfeffer und Chili und eine milde Brühe mit Tomaten, Knoblauch und Ingwer. So kann man toll variieren und jeder kommt auf seinen Geschmack. Dazu serviert ihr einen selbstgemachten Erdnuss-Tahin-Dip, Frühlingszwiebeln und Koriander.

Step 1:

Zunächst bereitest du die beiden Brühen vor. Für die Tomatenbrühe die Tomaten in Würfel schneiden sowie Knoblauch und Ingwer hacken. Alles in einem Topf mit etwas Öl anbraten und anschließend Tomatenmark und Ketchup hinzugeben. Mit Wasser aufgießen und mit Hühnerbrühpulver, Salz und braunem Zucker abschmecken. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Step 2:

Währenddessen schon die zweite Brühe zubereiten. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in einem EL Sesamöl anbraten. Chiliflocken, Sojasoße und braunen Zucker zugeben und mit der Brühe ablöschen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Step 3:

Für den Tahin-Erdnuss-Dip alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Dip verrühren.

Step 4:

Als Beilagen kannst du eine Auswahl von dem treffen, was dir am besten schmeckt. Einfach alles auf einen großen Teller legen und gegebenenfalls noch in mundgerechte Stücke schneiden.

Step 5:

Jetzt die beiden Brühen in den zwei Töpfen oder einem zweigeteilten Hot Pot auf eine portable Herdplatte o.ä. stellen und die ausgewählten Beilagen kurz in der Brühe garen.

Zutaten

Für die Tomaten-Brühe:

5	Tomaten
2	Knoblauchzehen
2 cm	Ingwer
1 EL	Sesamöl
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Ketchup
800 ml	Wasser
2 TL	Gemüsebrühpulver
1 TL	Salz
1 TL	brauner Zucker

Für die Brühe:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Sesamöl
2 EL	Chiliflocken (Gochugaru)
2 EL	Sojasoße
1 TL	brauner Zucker
800 ml	Hühnerbrühe
1 TL	Szechuan Pfeffer
6	Chilis, ganz

Für den Erdnuss-Tahin-Dip:

5 EL	Sojasoße
1 EL	Reisessig
1 EL	Tahin
2 EL	Erdnussmus
4 EL	Wasser
1 EL	Sesam

Als Beilage:

100 g	Rindfleisch in dünnen Scheiben
2	Pak Choi
100 g	Austernpilze
100 g	Enoki-Pilze
75 g	Natur Tofu
100 g	Glasnudeln oder Hot Pot Nudeln
100 g	Fischbällchen
2	Knoblauchzehen
1 EL	Sesamöl
2	Frühlingszwiebeln
1/2 Bund	Koriander

Sonstiges:

Schneebesen
Zweigeteilter Hot Pot (optional)
Portable Herdplatte