



Fondue al á Shabu Shabu

Für die Brühe

1 Bündel Lauchzwiebeln

1 Chillischote, rot

25 g Ingwer, frisch

2 Teelöffel Lien Ying 5 Gewürze Pulver

400 ml Jürgen Langbein Gemüse-Fond

1 Esslöffel Miso Paste

3 Esslöffel Lien Ying Premium Sojasauce

3 Esslöffel Sherry

600 ml Wasser

Für das Fondue

500 g Tofu

1 Paprika, gelb

1 Brokkoli

1 Zucchini

350 g Möhren

150 g Lien Ying Shiitake Pilze in Lake

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Nach Belieben Saucen, z.B. Süß-Saure Sauce, Chilisauce, Tonkatsu

Fondue al á Shabu Shabu

1.

Lauchzwiebel & Chilischote in feine Ringe schneiden.
Ingwer schälen und fein würfeln.

Lauchzwiebeln, Chilischote, Ingwer, 5 Gewürzepulver, Gemüsefond, Misopaste, Sojasauce, Sherry und Wasser in einem Topf aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen und mit etwas Salz abschmecken.

Die Brühe durch ein Sieb in einen Fonduetopf filtern und auf eine beheizbare Platte stellen.

Tofu, Paprika, Brokkoli, Zucchini, Möhren und Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.

Zuerst das Gemüse in die kochende Brühe geben, weil es eine längere Garzeit hat. Tofu mit Stäbchen in die kochende Brühe tauchen und je nach Dicke etwa 20–30 Sekunden darin gar ziehen lassen. Gemüse ebenfalls nach und nach mit den Stäbchen herausfischen. Anschließend mit beliebigen Dipsaucen würzen und genießen.

Tipp: Food Waste vermeiden! Falls was übrig bleibt Brühe & Gemüsezutaten nach dem Fondue aufheben und

zusammen mit Ramen- oder Mie-Nudeln als Suppe
servieren