

sukiyaki (für 4 Personen)

900 g dünn geschnittene, zarte Lende

(Am besten das Fleisch anfrieren und mit der Schneidemaschine oder mit einem elektrischen Messer in millimeterdicke Scheiben schneiden)

1 Stück Ochsenfett (oder ¼ Pfund Butter)

4 Chinakohlblätter

4 große Stücke shitake (oder 200 g Champignons)

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Bündel shirataki (ersatzweise die gleiche Menge Glasnudeln)

1 Bambussprößling

1-2 Stück touhu

2 Stangen Lauch

wenn vorhanden: einige Chrysanthemenblätter (ersatzweise Spinat oder Petersilie)

4 rohe Eier

sukiyaki-Sauce:

2/3 Tassen Grundbrühe oder Wasser

1 Tasse Sojasauce (bei würziger Brühe, weniger Sojasauce, sonst wird es zu salzig)

1/3 Tasse sake

80 g Zucker

Gemüse gut waschen und mit Schrägschnitt in 3-4 cm lange Stück schneiden.

Shirataki-Bündel halbieren, touhu würfelförmig (ca. 2 x 2 x 2 cm) schneiden.

Zwiebeln dünn und ringförmig schneiden.

Alle Zutaten auf großen Tellern ästhetisch (Farben!) garnieren und zum Tisch bringen, auf dem schon die sukiyaki-Pfanne steht. Nun für jeden Gast ein Schälchen mit einem rohen Ei servieren. Die Pfanne erhitzen, das Fett oder die Butter zergehen lassen, darauf die Fleischscheiben gar braten, sukiyaki-Sauce zugeben. Dann das Gemüse hinzugeben und garen. Jeder schlägt sein Ei in das Schälchen, mit den Essstäbchen gut umrühren. Das gekochte Fleisch und das Gemüse in das verschlagene Ei tauchen und essen.

Warmer sake und gut gekochter Reis gehören dazu. Bier passt übrigens auch gut zu sukiyaki. Der Gastgeber gibt ab und zu weiteres Fleisch und Gemüse in die Pfanne, um den Gästen zu helfen.