

## Scharfes chinesisches Fondue



### Zubereitungszeit

30 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 180 kcal

Eiweiss: 3 g

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 16 g

### Zutaten für 4 Portionen

- 5 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 150 g Shiitakepilze
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Szechuanpfeffer aus dem Delikatessgeschäft
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 TL Gewürznelken
- 1 TL Fenchelsamen
- 10 getrocknete rote Datteln aus dem Asia-Shop
- 1 EL Rohrzucker
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sambal Oelek
- 1 l Gemüse- oder Hühnerbouillon

#### Einlagen (nach Belieben)

- rohe geschälte Crevetten
- Fischbällchen aus dem Asia-Shop
- Pouletbrüstchen in Würfeln
- getrocknete Reismudeln
- fester Tofu in Würfeln, z. B. geräucherter Tofu
- Pak Choi in Blättern
- Karottenscheiben
- Kartoffelscheiben

#### Garnituren (nach Belieben)

- gehackter Knoblauch
- gehackte Frühlingszwiebeln
- Erdnüsse
- Korianderblättchen
- Sambal Oelek zum Nachwürzen

### Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer hacken. Pilze in dünne Scheiben schneiden. Öle erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Minute anbraten. Pilze, Gewürze und Datteln dazugeben, kurz anbraten. Zucker, Sojasauce und Sambal Oelek dazugeben, kurz mitbraten. Bouillon dazugeben. Alles aufkochen. Mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Ist die Bouillon zu salzig, mit etwas Wasser verdünnen.
2. Einlage je nach ihrer Garzeit ca. 5 Minuten in der Bouillon bissfest garen. In grossen Schüsseln anrichten, nach Belieben garnieren. Sambal Oelek zum Nachwürzen dazuservieren.