



Nikujaga

für 4 Portionen | 45 Minuten | 370 kcal

Nikujaga ist ein klassischer japanischer Kartoffel-Fleisch-Eintopf, der für Wärme und Verlässlichkeit steht. Kartoffeln, zartes Fleisch und eine mild süß-salzige Würzung garen gemeinsam in Dashi zu einem Gericht, das nicht beeindrucken will, sondern begleitet. Ein einfaches Rezept aus der japanischen Familienküche, perfekt für ruhige Abende.

Zubereitung:

1. Zu Beginn bitte deine Zutaten für dein selbstgemachtes Nikujaga bereitlegen. Die [Dashi Brühe](#) sollten schon vorbereitet sein.
Die 200 g Shirataki gründlich unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Bei Bedarf einmal grob durchschneiden, damit sie später leichter zu essen sind. Beiseitestellen.
2. Die 500 g Kartoffeln schälen und in große, mundgerechte Stücke schneiden. Die Stücke dürfen bewusst etwas größer bleiben, damit sie beim Köcheln weich werden, ohne zu zerfallen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die 2 Karotten schälen und in leicht schräge Scheiben schneiden. Alles griffbereit vorbereiten.
4. Die 300 g Rindfleisch mit einem scharfen Messer in sehr feine Scheiben schneiden. Je dünner das Fleisch, desto zarter wird es im Eintopf.
5. 2 EL neutrales Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hineingeben und kurz anbraten, bis es seine rote Farbe verliert. Es soll nicht bräunen, sondern nur knapp garen. Die Zwiebeln zum Fleisch geben und kurz mitbraten, bis sie glasig werden.
6. Sobald das Fleisch Farbe verändert hat, 2 EL Zucker direkt in den Topf geben und unterrühren. Der Zucker löst sich am Fleisch und sorgt für die typische, leicht karamellige Tiefe, die Nikujaga ausmacht.
800 ml Dashi angießen, sodass Fleisch und Zwiebeln knapp bedeckt sind.
7. Kartoffeln, Karotten und die vorbereiteten Shirataki in den Topf geben. Die Zutaten sollten größtenteils in der Flüssigkeit liegen.
Mit 3 EL Sojasauce, 3 EL Mirin und 3 EL Sake würzen. Einmal vorsichtig umrühren, damit nichts am Topfboden ansetzt.

Zutaten:

- ☐ 500 g Kartoffeln (festkochend)
- ☐ 300 g Rindfleisch (z. B. Entrecôte; alternativ Hot-Pot-Fleisch als TK-Ware)
- ☐ 200 g Shirataki (Konjaknudeln)
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 2 Karotten
- ☐ 800 ml Dashi Brühe
- ☐ 2 EL Zucker
- ☐ 3 EL Sojasauce
- ☐ 3 EL Mirin
- ☐ 3 EL Sake
- ☐ 2 EL neutrales Öl
- ☐ etwas Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten oder grüne Sprossen



mal
by jessica

8. Den Topf kurz zum Kochen bringen, dann die Hitze deutlich reduzieren. Die Flüssigkeit soll nur noch sanft simmern. Das Nikujaga 20-25 Minuten ruhig köcheln lassen, ohne stark umzurühren. In dieser Zeit werden die Kartoffeln weich und nehmen die süß-würzige Sauce auf.
9. Sobald die Kartoffeln gar sind und die Sauce leicht reduziert ist, den Topf vom Herd ziehen. Das Nikujaga 5-10 Minuten ruhen lassen. In dieser Phase verbinden sich die Aromen besonders gut. Optional kann der Eintopf auch länger ziehen oder später erneut aufgewärmt werden.
10. Heiß servieren und nach Wunsch mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten oder frischen Sprossen garnieren. Fertig. Itadakimasu!

