

FONDUE CHINOISE (1)

MAYONNAISE

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
Ergibt ca. 1 dl

1 frisches Eigelb
1 TL Senf
4 EL Rapsöl
2 EL saurer Halbrahm
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Eigelb und Senf in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Öl unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann nach und nach dazugießen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht. Sauren Halbrahm darunterühren, würzen.

Hinweis: Resten von Saucen mit rohen Eiern nicht aufbewahren!

Portion: 279 kcal, F 30g, Kh 1g, E 2g



CURRYSAUCE

Alle Saucen: vor- und zubereiten ca. 5 Min., ergibt je 2 Portionen

1 dl Mayonnaise (s. oben)
1 TL Curry
1 Baby-Ananas, ½ in Würfeli, (ergibt ca. 100g)

Mayonnaise, Curry und Ananaswürfeli mischen.

Tipp: Restliche Ananas, in Stücken, zum Fondue servieren.

Portion: 303 kcal, F 30g, Kh 6g, E 3g

COCKTAILSAUCE

1 dl Mayonnaise (s. oben)
2 EL Ketchup
wenig Paprika und Tabasco

Mayonnaise und Ketchup verrühren, würzen.

Portion: 296 kcal, F 30g, Kh 5g, E 3g

PFEFFERSAUCE

1 dl Mayonnaise (s. oben)
½–1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner, abgetropft, zerdrückt
1 EL Petersilie, fein geschnitten

Mayonnaise, Pfeffer und Petersilie verrühren.

Portion: 283 kcal, F 30g, Kh 1g, E 2g

Wichtig

Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

 **2** | Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.

FONDUE CHINOISE (2)

OFENGEMÜSE

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Backen: ca. 30 Min.
Beilage für 2 Personen

- 200 g rohe Randen**,
in Schnitzen
- 200 g Süsskartoffeln**
oder fest kochende
Kartoffeln, in Schnitzen
- 200 g Petersilienwurzeln**,
in Stängeln
- 200 g Champignons**, halbiert
- 1 EL Olivenöl**
- 1 TL Salz**
- wenig Pfeffer**
- 2 Zweiglein Rosmarin**
- 2 Zweiglein Thymian**

- 1.** Randen und alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 2. Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Portion: 209 kcal, F 7g, Kh 29g, E 7g



SUD

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

- 1 l Fleischbouillon**
- 1 Rüebli**, in Stücken
- 1 Zwiebel**, in Stücken
- 1 Stängel Zitronengras**,
gequetscht
- 1 roter Chili**

- 1.** Bouillon mit allen restlichen Zutaten aufkochen, ca. 15 Min. köcheln. Sud durch ein Sieb in das Rechaud-Pfännchen giessen, auf dem Fondue-Rechaud heiss halten.
- 2.** Sud nach dem Fondue-Plausch evtl. absieben, aufkochen, in vorgewärmten Suppentassen servieren.

Lässt sich vorbereiten: Sud ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, absieben, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren aufkochen.


120 g Fleisch pro Person

Geeignete Fleischstücke: Kalbs-, Rinds-, und Schweinsfilet, Rindshuft, Lammnierstück, Pouletbrüstli, Crevetten.

Das Ofengemüse (siehe oben) sowie 1 Sauce ergeben die Beilagen für 2 Personen.

Wichtig

Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

-  **2** | Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.