

Fondue chinoise

In der Brühe gegart

- 300g Schweinefilet
- 300g Hähnchenbrustfilet
- 200g Garnelen
- 200g Schollenfilet
- 600g Gemüse (Möhren, Broccoli, Blumenkohl, Pilze etc.)
- 1,5 L Hühner-/Rinder- oder Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Reiswein (Sake)

Die Silberhaut/Sehnen vom Schweinefilet entfernen und in dünne Scheibchen schneiden. (Vorher kurz ins Tiefkühlfach, dann schneidet es sich besser) Hähnchenbrustfilet in Scheibchen oder Würfel schneiden. Garnelen (frisch oder tiefgekühlt) ohne Schale längs einschneiden und schwarze Darmfäden entfernen. Garnelen abbrausen. Schollenfilet in Würfel schneiden. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und kurz blanchieren. (kurz in kochendes Wasser geben) Die Zutaten schön auf eine Platte oder in einzelne Schälchen geben.

Brühe mit Reiswein, zerdrückter Knoblauchzehe und braunem Zucker aufkochen, in den Fonduetopf umfüllen (falls ein aufkochen im Fonduetopf nicht möglich). Diesen auf das heiße Rechaud stellen. Die gewünschten Zutaten auf Fonduegabeln spießen oder in typische Siebchen geben. Je nach Inhalt 2-3 min. garen.

Dazu Weißbrot und selbstgemachte Dips. Die Rezepte für die Dips finden Sie in weiteren Rezeptideen der Gourmessa.de.

Wir wünschen guten Appetit!

