

Fleischfondue

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Hähnchenbrust
100 g Kalbshende
200 g Rinderhuf
200 g Schweinefilet
½ Liter kaltgepresstes
Rapsöl

Für die Sauce:

weiße Champignons
1 Becher Sauerrahm
2 EL Rindfleischbouillon
Pfeffer zum Abschmecken

Fleischfondue mit Champignonsauce

1. Vorbereitung Fleisch

Das Fleisch in rund zwei mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Inzwischen Öl in einem Kochtopf auf etwa 180 Grad erhitzen. Sobald es heiß genug ist, in einen entsprechenden Fondue-Topf füllen.

2. Die Sauce

Für die Sauce die Champignons waschen und grob schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anrösten. Die Rindfleischbouillon untermischen. Auskühlen lassen und ein wenig zerkleinern, dann mit Sauerrahm vermischen und nach Belieben mit etwas Pfeffer abschmecken.

Dann ist eigentlich schon alles angerichtet. Nun nur noch das Fleisch auf Fondue-Spieße stecken und im Öl frittieren. Dabei darauf achten, dass dieses immer eine konstante Temperatur behält.

Als Beilage eignen sich Salate, aber auch Brot, Gemüse oder Kartoffeln.

TIPP: Das Fleisch am besten schon zwei Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit der Temperaturunterschied nicht zu groß ist.