



Wer im Sommer gern in fröhlicher Runde grillt, für den ist ein Fondue an einem langen Winterabend genau das Richtige. Viel Vergnügen!
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Für gesellige Genießer

Fondue

Was man zu einem Fondue auf den Tisch bringt bzw. in den Topf tut, dafür gibt es keine festen Regeln. Welche Fleisch- und Gemüsesorten man nimmt und ob man alles in Öl oder in Brühe gart, das kann jeder selbst entscheiden. Wichtig: Schön bunt sollte es aussehen und dem Gaumen Abwechslung bieten. Nehmen Sie unser „Rezept“ also einfach als Anregung.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

Kräftige Fleischbrühe (Instant) • 400 g Rinderfilet • 400 g Schweinefilet • 400 g Putenbrust • 3 Paprikaschoten (rot, gelb und grün) • 1 Salatgurke • 2 Maiskolben • 1 Kohlrabi • 4 Möhren • 150 g Austernpilze oder Champignons • mindestens 3 bis 4 geschmacklich und farblich unterschiedliche Soßen oder Dips; fertig gekauft und/oder selbst gemacht • 2 bis 3 Baguettes

- Das Fleisch säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. In Schälchen geben und bis zum Essen in den Kühlschrank stellen.
- Das Gemüse waschen. Den Kohlrabi und die Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke und 4 cm lange Stifte schneiden. Die Gurke und die Maiskolben in Scheiben (ca. 1 cm) schneiden. Die Pilze putzen (mögl. nicht waschen!). Das Gemüse in Schälchen oder auf einer Platte anrichten.
- Die Brühe auf dem Herd erhitzen und in den Fonduetopf umfüllen.
- Die Fleisch- und Gemüsestücke auf Fonduegabeln stecken und in der heißen Brühe garen. Dazu die Soßen und das Brot servieren.

Einfach und schnell – 4 selbstgemachte Dips. Sie müssen nur die angegebenen Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.



Gelb: Curry-Curcuma-Dip

1 Becher Saure Sahne • 5 EL Milch • 1 Zwiebel (fein gehackt) • 1 Knoblauchzehe (fein gehackt) • Curry • Paprikapulver • Salz • weißer Pfeffer • 1 Msp. Curcuma

Weiß: Knoblauch-Dip

150 g Sahnejoghurt • 50 g Magerquark • 5 EL Milch • 2 EL Zitronensaft • 1-2 Knoblauchzehen (fein gehackt) • 1/2 Zwiebel (fein gehackt) • 1 TL Meerrettich (Glas) • Salz • Pfeffer

Grün: Schnittlauch-Dip

150 g Quark • 100 ml Sahne • 2 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer • 1 TL Senf (mittelscharf) • 1 dickes Bund Schnittlauch (in feine Ringe geschnitten)

Rot: Tomaten-Dip

1 Dose gewürfelte Tomaten • etwas gekörnte Brühe (Glas) • einige Tropfen Zitronensaft • Pfeffer

Tomaten in einem Topf einige Minuten köcheln lassen. Mit der gekörnten Brühe, Zitronensaft und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Kalt servieren.

Foto/Rezept: WIRTHS PR