



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