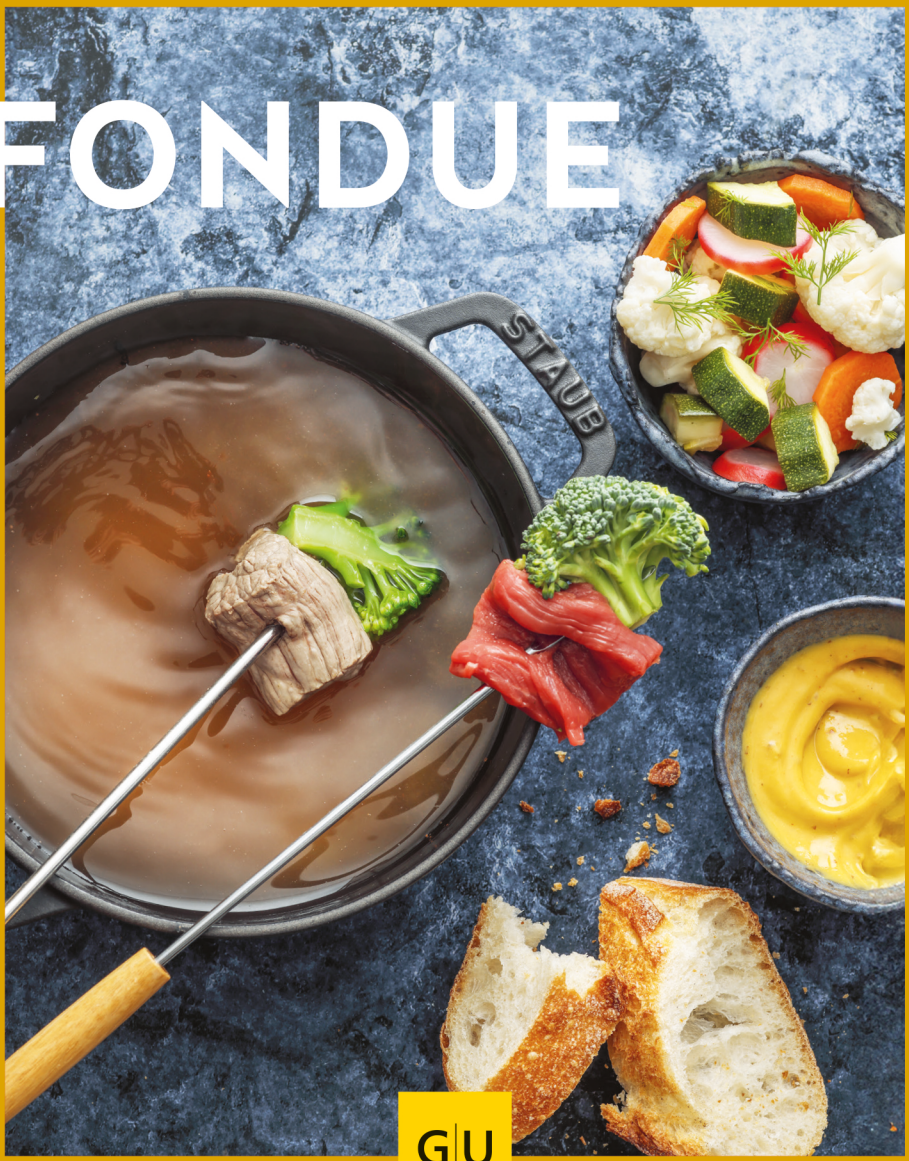
Cora Wetzstein

KÜCHENRATGEBER

FONDUE



G|U

REZEPTKAPITEL



06 FONDUE MIT FETT



22 FONDUE MIT BRÜHE



42 FONDUE MIT KÄSE

04 Die Autorin

05 Parmesan-Reis-Bällchen

31 Coverrezept

60 Register

62 Impressum



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 650 kcal, 58 g E, 13 g F, 71 g KH

FLEISCHFONDUE MIT BRÜHE

Seelenwärmer im Winter

800 g Fleisch zum Kurzbraten
1 Brokkoli
500 g Weißbrot (s. S. 44 oder gekauft)
1 l Fleischbrühe (s. S. 25 oder Instant)
Salz
Pfeffer
geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
Mixed Pickles (s. S. 46 oder gekauft)

1 Fleisch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf einem großen Teller auslegen. Brokkoli waschen, putzen und in 4–5 cm große Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Den Brokkoli in einer Schale bereitstellen. Weißbrot in Scheiben schneiden.

2 Fleischbrühe im Fonduetopf zum Kochen bringen. Fleisch und Brokkoli auf Fonduegabeln stecken und in der kochenden Brühe bis zum gewünschten Grad garen.

3 Das Fleisch salzen und pfeffern und mit etwas geriebenem Meerrettich, Brokkoli, Mixed Pickles und Weißbrot genießen. Sehr gut dazu passen auch Honig-Senf-Mayo (s. Klappe), Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln (s. S. 11).

4 Am Ende des Fondues unbedingt noch die aromatische Brühe, die durch das Garen der verschiedenen Zutaten entstanden ist, genießen.

Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • 24 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 620 kcal, 41 g E, 14 g F, 76 g KH

RAMEN-HOT-POT

Miso-Yummy

1 Stück Ingwer (3 cm lang)
5 Knoblauchzehen
¼ rote Chilischote (oder mehr je nach gewünschter Schärfe)
160 ml Sojasauce
60 ml Mirin
4 wachsweich gekochte Eier (M)
4 Frühlingszwiebeln
3 Baby-Pak-Choi
200 g braune Champignons
400 g Tofu
400 g frische Ramen-Nudeln (vakuumverpackt; Asienladen)
2 EL Misopaste

AUSSERDEM
Schraubglas (400 ml Inhalt)

1 Ingwer waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. 4 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Chili waschen und in Scheiben schneiden. 150 ml Sojasauce, 50 ml Mirin, Ingwer, Knoblauch und Chili im Schraubglas mischen. Eier pellen, hineinlegen und evtl. noch Wasser zugießen, bis sie bedeckt sind. Im Kühlschrank mind. 24 Std. marinieren.

2 Etwa 40 Min. vor dem Essen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. 3 in grobe Stücke, 1 in feine Ringe schneiden. Die Eier aus der Marinade auf einen Teller heben. Marinade, 1,5 l Wasser und Frühlingszwiebelstücke in einem Topf aufkochen. Dann mit halb aufgelegtem Deckel bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen Pak Choi putzen und waschen. Weiße Teile in ca. 1 cm dicke Streifen, Blätter in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tofu ca. 1 cm groß würfeln. Nudeln bereitstellen.

4 Übrige Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Misopaste, 2 EL heißes Wasser, Knoblauch, übrige Sojasauce (10 ml) und übrigen Mirin (10 ml) in einer Schale zu einem Dip verrühren.

5 Die Brühe durch ein feines Sieb in den Fonduetopf oder Hot Pot gießen und weiterköcheln lassen. Pak Choi, Pilze, Tofu und Nudeln portionsweise darin garen. Mit Fonduekörbchen herausheben, mit Frühlingszwiebelringen, Soja-Eiern und Dip genießen. Oder alles als Suppe aus Schalen löffeln.





Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 860 kcal, 54 g E, 44 g F, 60 g KH

FLEISCH-HOT-POT

Garküche zu Hause

400 g Schweinehackfleisch
1 EL chines. Fünf-Gewürze-Pulver
Salz
400 g Rinderfilet
400 g weißer Rettich
2 Möhren
250 g braune Champignons
250 g Mie-Nudeln
1 kleine rote Chilischote
1 Stück Ingwer (1 cm lang)
2 Knoblauchzehen
1 EL Limettensaft
2 EL Ahornsirup
4 EL Sojasauce
4 EL geröstetes Sesamöl
2 l heiße Asia-Brühe (s. S. 26 oder Instant)

Genuss-Tipp

Wer einen Hot-Pot mit Grillplatte hat, kann Fleisch und Pilze darauf anbraten, bevor sie in den Dip getaucht oder mit Brühe gegessen werden. Den Hot Pot immer wieder mit Brühe auffüllen.

1 Hackfleisch, Fünf-Gewürze-Pulver und Salz in einer Schüssel mit der Hand gründlich verkneten. Aus der Hackmasse ca. 2 cm große Bällchen formen. Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden. (Das gelingt leichter, wenn man das Filet vor dem Schneiden tiefkühlt.) Hackbällchen und Fleisch auf Servierplatten anrichten.

2 Rettich und Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mie-Nudel-Block in kleinere Stücke brechen.

3 Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Chili, Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Ahornsirup, Sojasauce und Sesamöl in einer Schale zu einem Dip verrühren.

4 Asia-Brühe bis zur maximalen Füllhöhe in den Hot Pot füllen und weiterköcheln lassen. Rettich, Möhren und Pilze in die Brühe geben und darin garen. Hackbällchen, Rinderfilet und Mie-Nudeln nach und nach ebenfalls in der Brühe garen. Fertige Zutaten mit Fonduekörbchen aus der Brühe heben und mit dem Dip genießen oder zusammen mit etwas Brühe in eine Schale geben und löffeln.

Für 4 Personen • 1 Std. 20 Min. Zubereitung • 2 Std. Auftauen • Pro Portion ca. 460 kcal, 19 g E, 6 g F, 79 g KH

GYOZA-HOT-POT

swimming Dumplings

40 TK-Gyoza-Teigplatten (Asienladen; ersatzweise 80 TK-Wan-Tan-Teigblätter)
1,5 l Thai-Curry-Brühe (s. S. 27; ersatzweise Instant-Asia-Brühe)
150 g Tofu
1 dünne Stange Lauch
100 g Champignons
1 Stück Ingwer (3 cm lang)
2 Knoblauchzehen
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Sojasauce
Salz (nach Belieben)
4 Frühlingszwiebeln

AUSSERDEM
crispy Chiliöl (Asienladen)

Genuss-Tipp

Wan-Tan-Teigblätter sind dünner als Gyoza-Teigplatten. Deshalb pro Teigtäschchen 2 Teigblätter verwenden: 1 Teigblatt mit Wasser bestreichen, das zweite auflegen und wie beschrieben füllen.

1 Gyoza-Teigplatten in 1–2 Std. auftauen lassen. Thai-Curry-Brühe wie auf Seite 27 beschrieben zubereiten.

2 Inzwischen aus dem Tofu mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Den Tofu dann raspeln oder fein zerkrümeln. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und klein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

3 Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer, Knoblauch, Lauch und Pilze darin in ca. 5 Min. weich dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Tofu und Sojasauce untermischen und nach Belieben mit Salz abschmecken.

4 Die Teigplatten an den Rändern mit Wasser bestreichen. Je 1 TL Tofufüllung in die Mitte setzen, zusammenklappen, die Ränder zusammendrücken und entlang der Naht drei- bis fünfmal falten. Die Falten ebenfalls gut festdrücken. (Eventuell übrige Füllung später beim Essen mit Gyoza und Brühe aus einer Schale löffeln.)

5 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die fertige Brühe in den Fonduetopf oder Hot Pot füllen und weiterköcheln lassen. Gyoza und Frühlingszwiebeln portionsweise 5–6 Min. darin garen. Mit Fonduekörbchen herausheben, mit Chiliöl beträufeln und genießen. Oder die Garzutaten zusammen mit etwas Brühe in eine Schale schöpfen, mit Chiliöl beträufeln und löffeln. Dazu passt noch Blitz-Kimchi (s. S. 10).









GENUSS, DER VERBINDET

Gemeinsam um den dampfenden Topf sitzen, schlemmen, plaudern und lachen – das ist die besondere Magie eines Fondue-Essens. Dieses Buch bringt frische Ideen auf den Tisch: Neben bewährten Klassikern überraschen kreative Rezepte wie Gyoza-Hot-Pot, Tempura-Gemüse- und Chili-Cheese-Fondue sowie Apfelküchle-Fondue. Dazu gibt es die besten Begleiter in Form von raffinierten Dips und Beilagen.

Einfach aufspießen, eintunken und genießen!

www.gu.de
€ 14,99 [D]
ISBN 978-3-7589-0328-1