

FONDUES

Gar nicht spiessig

Besonders in der kalten Jahreszeit wird gerne einmal Fondue aufgetischt, um mit Familie, Freunden und Bekannten einen gemütlichen Abend zu verbringen. Fondue ist ursprünglich ein Gericht aus geschmolzenem Käse, das aus der französischen Schweiz stammt und sich heute bei Jung und Alt größter Beliebtheit erfreut. Schließlich kann jeder das, was er mag, in den gemeinsamen Fondue-Topf hineinhaltend. Ob Fleisch, Gemüse oder Brot - erlaubt ist alles, was schmeckt. Hier erfahren Sie was man beim gemeinsamen Herumstochern im Topf beachten sollte, damit auch Ihr Fondue-Essen zur gesellschaftlichen und gemütlichen Gaumenfreude wird.

Fondue-Arten

Grundsätzlich kann man drei Fonduearten unterscheiden, wobei es zu jeder der einzelnen Arten unzählige Variationen und Möglichkeiten gibt.

Käsefondue mit Weißwein

Der Klassiker unter den Fondues ist das Käsefondue mit Weißwein. Dabei werden verschiedene Käsesorten geschmolzen und mit Gewürzen und Weißwein verfeinert. Gedippt wird mit Weißbrotwürfeln.



Fleisch- und Fischfondue

In Österreich und Deutschland ist vor allem das Fleisch-Fondue populär. Dabei werden kleine Fleischhähppchen auf eine Fonduegabel gesteckt und in einem Fonduegerät in heißem Fett oder Öl

gegart. Beim Verzehr werden die Fleischhähppchen in würzige Saucen getaucht.

Chinesisches Fondue

Hier werden frische Gemüse, Fleisch, Fisch und Meeres-



früchte in einer siedenden Brühe gegart. Eine leckere und kalorienarme Variante des klassischen Fondues. Damit das gekochte Gemüse oder Fleisch nicht "langweilig" schmeckt, sollte man unbedingt viele Dips oder auch trockene Würzmischungen anbieten. Im Original benötigt man dazu einen Topf, der

in der Mitte eine Art Kamin hat, in dem die Hitzequelle steckt. Daran kann man das Fleisch auch braten.

Schokoladenfondue

Etwas besonderes sind süsse Fondues, meist mit geschmolzener Schokolade, bei dem Fruchtstücke von Apfel, Banane, Birne usw. mit einer Gabel in geschmolzene Schokolade getaucht werden. Um die Schokolade schmelzen zu können, ohne dass sie anbrennt, ist der Zusatz von Fritierfett oder Sahne notwendig.



Chinesisches Fondue

Da das klassische Fondue allgemein bekannt ist, stellen wir Ihnen die kalorienarme, aber trotzdem sehr leckere Variante des chinesischen Fondues vor.

Neben den Spiessen, an denen Fleisch und Fisch in die Brühe gehalten werden, benötigt man kleine Metallsiebe mit langem Stil (Chinaladen). Weniger stilvoll, aber möglich sind auch kleine Teesiebe aus Metall. Als Gefäß genügt ein flacher, breiter Edelstahltopf, den man auf eine einzelne Kochplatte setzt. Die Siebe benötigt man, um das Gemüse, das in der Brühe zieht, herauszufischen. Wer möchte, kann dies auch ganz stilecht mit Stäbchen probieren.

Das ist schon der grösste Unterschied zum klassischen Fondue: das in mundgerechte Happen geschnittene Gemüse wird nicht aufgespießt, sondern portionsweise in die Brühe gegeben.

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte dagegen spiest man auf und hält sie in die Brühe. Wichtig ist natürlich die Grundlage von allem, die Brühe.

REZEPT BRÜHE

für 4 - 6 Personen

1 ca. 1,5 kg schweres Suppenhuhn oder Hühnerklein
1 Bund Suppengemüse (Petersilie, Lauch, Sellerie, Karotten).
1 TL Chinesische Würzmischung

Sie sollten ca 5-8 l Wasser verwenden, da die Brühe durch das lange Sieden verdampft. Ebenso sollte man mit Gewürzen sparen, insbesondere Salz - besser das gegarte Gemüse und Fleisch nachwürzen.

Rechnen Sie pro Person ca. 300 gr. Fleisch oder Fisch und ca 200 gr. Gemüse.

Zutaten Fleisch und Fisch

Verwenden Sie hochwertiges Fleisch und schneiden Sie es (angefroren) möglichst dünn, damit es nur ganz kurz garen muss.

geeignet sind:

Rinder- oder Schweinefilet
Entenbrust
Hühnerfilet
festes Fischfleisch
Scampi (King Prawns)

Zutaten Gemüse

Broccoli, Blumenkohl, Sprossen, Karotten, Sellerie, Frühlingzwiebeln, kleine Spinatblätter oder Mangold, verschiedene Pilze (Champignons, Shiitake, Austernpilze), Zuckererbsen, Bambussprossen - eigentlich alles, was sich in Streifen schnei-



den lässt.

Verwenden Sie aber nur frische Gemüse (mit Ausnahme von Bambussprossen) keine aus der Dose oder tiefgefroren - sie werden zu weich.

Dips und Gewürze

Die wichtigsten Dips und Gewürze bekommen Sie fertig: Sojasauce, süß-scharfe Chilisauce, Pflaumen- und/oder Austernsauce. Ferner sollten Salz- und Pfeffermühle auf dem Tisch stehen.

haben und verschiedene Würzmischungen nach Belieben.

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt - nur Ketchup und Mayonnaise haben eigentlich nichts zu suchen beim chinesischem Fondue.

Hier noch ein Rezept für einen leckeren Mango-Dip:

1 reife Mango
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
80 g Rohrzucker
50 ml Apfelessig oder weißen Balsamico
3 Chilischoten
Salz, Pfeffer

Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch abschneiden und grob würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten entkernen und fein würfeln. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in etwas Öl hell andünsten mit Essig ablöschen. Zucker und Gewürze hinzugeben. Die Mangowürfel dazugeben, gut umrühren, aufkochen lassen. Abschmecken und je nach Festigkeit der Mangostück noch etwas ziehen lassen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben. Das Chutney sollte eine feste Konsistenz haben.

Tipp: Mango-Chutney kann vielfältig abgewandelt (z.B. mit Papaya, Orangenfilets, Lauchzwiebeln) und verfeinert werden. (z.B. mit Ingwer, Koriander etc.)