

Schnelles - Fischfondue

Kategorien: Fondue, Fisch

Zutaten für: 4 Personen

FÜR DIE TOMATENSAUCE

1		Zwiebel
1	Essl.	Olivenöl
1	klein.	Dose geschälte Tomaten (400g)
		Salz, Pfeffer
1	Essl.	Honig
1	Essl.	Aceto Balsamico(Balsamessig)
1	Teel.	Frische Thymianblättchen

FÜR DEN BASILIKUM-DIP

75	Gramm	Schalotten
2	Bund	Basilikum
5	Essl.	Aceto Balsamico(Balsamessig)
		Salz - Pfeffer
8	Essl.	Olivenöl

FÜR DAS FONDUE

100	Gramm	Frische Shiitake-Pilze
1	Bund	Brunnenkresse
3	klein.	Zucchini
200	Gramm	Seelachsfilet
200	Gramm	Wallerfilet
200	Gramm	Lachsfilet
200	Gramm	Geschälte Tiefseegarnelen
800	ml	Fischfond (aus dem Glas)
3	Ltr.	Milde Gemüsebrühe

Anleitung:

1 Für die Tomatensauce die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen. Die Tomaten dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, Honig, Essig und Thymian würzen und offen bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Abschmecken und abkühlen lassen.

2 Für den Basilikum-Dip die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Das Basilikum waschen, abtrocknen, die Blättchen hacken. Schalotten, Basilikum, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen.

3 Für das Fondue die Shiitake-Pilze kurz waschen oder mit Küchenpapier abreiben, eventuell etwas kleiner schneiden. Die Brunnenkresse waschen und verlesen, grobe Stiele entfernen. Die Zucchini waschen und putzen, in 4 cm lange Stücke schneiden und diese Stücke längs vierteln. Das Fischfilet waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

4 Alle Zutaten hübsch anrichten, die Saucen in Schälchen geben. Den Fond und die Brühe in einem Topf auf dem Herd aufkochen lassen. Einen Teil davon in den Feuer- oder Fonduepfopf umgießen und auf dem Rechaud am Kochen halten, den Rest in der Küche auf dem Herd zum Nachgießen heiß halten. Gemüse und Fisch in der würzigen Brühe garen und mit den Saucen essen.

Schnelles - Fischfondue

(Fortsetzung)

Was sonst dazu schmeckt: Zwei verschiedene Sorten Brot, z. B. Weißbrot und Bauernbrot, und Knoblauchsauce (Seite 73).

Zubereitungszeit: 45 Min. Pro Portion etwa: 2110 kj / 505 kcal 42 g
EW/27 g F/23 g KH