

Rindsfondue

Kalorien pro Portion **555**



Zutaten für 4 Personen

Rindfondue:

1 l Rindsfond
400 g Rindsfilets
133,32 g Erbsenschoten
0,68 Süßkartoffeln
0,68 Dose Maiskölbchen

Erdnussauce:

83,32 g Erdnussbutter
3 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam
0,68 Limetten
33,32 g Erdnüsse
1,32 EL Kokosöl
66,68 ml Kokosmilch
1 Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe

Sauce Cumberland:

66,68 g Preiselbeermarmelade
1 TL Dijon Senf
1 Orange
1,32 EL Kikkoman Bio Sojasauce

Rindsfond:

1,32 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kg Suppenfleisch
1 kg Rindsknochen
2 Karotten
66,68 g Knollensellerie
5 l Wasser
1 Lorbeerblatt
1 Bund Petersilie
Pfeffer
40 ml Kikkoman Bio Sojasauce

Rindsfond (zum Selbstmachen)

1. Fleisch und Knochen gut waschen. In einen großen Suppentopf geben, mit kaltem Wasser auffüllen.

2. Zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Schaum abschöpfen.
3. Restliche Zutaten dazugeben, auf mittlerer Flamme für mindestens 3 Stunden kochen. Abseihen, nach Bedarf salzen.
4. Anstelle von selbst gekochtem Fond kann auch fertiger Fond oder ein Suppenwürfel verwendet werden.

Erdnusssauce

1. Erdnüsse schälen und grob hacken.
2. In einer Pfanne ohne Öl rösten.
3. Zur Seite stellen. Frühlingszwiebel, Ingwer und Knoblauch fein hacken.
4. In Öl glasig dünsten. Mit Kokosmilch aufgießen und einige Minuten einkochen.
5. Zum Schluss Erdnüsse und Erdnussbutter dazugeben. Limettensaft und Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam dazugeben.

Sauce Cumberland

Marmelade mit Senf, Kikkoman Bio Sauce, Orangensaft und Zeste vermischen. Abschmecken.

Rindsfondue

1. Filet in 2x2 cm Würfel schneiden. Erbsenschoten in kochendem Wasser kurz blanchieren.
2. Danach kalt abschrecken.
3. Süßkartoffel schälen und in 2x2 cm Würfel schneiden.
4. Einige Minuten kochen, bis sie bissfest sind.
5. Rindsfond im Fonduetopf am Herd erhitzen.
6. Fonduetopf auf das Fondueset geben. Fleisch oder Gemüse aufspießen und im Fond kochen. Servieren mit den Saucen.

Vegetarisch

Für ein vegetarisches Fondue, Gemüsefond verwenden und Fleisch weglassen.

Guten Appetit!