Würzig-asiatisch – ein echtes Fondue chinoise

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Fleisch

800 g Schweizer Fleisch, in ca. 2 cm grosse und ca. 3 mm dünne Scheiben geschnitten (bspw. Rindshuft, Kalbshuft) oder Pouletbrustwürfel, ca. 2 cm gross und in 2–3 EL Sojasauce mariniert

Rindsbouillon mit Zitronengras, Ingwer, Chili und Kafirlimettenblättern

1.5 l Rindsbouillon
2 Stiele Zitronengras
1 Stück Ingwer, 3 cm lang
1 rote Chilischote
3 Kafirlimettenblätter

Limettenmayonnaise mit geröstetem Sesam

4 EL Mayonnaise
Salz
Pfeffer
1 EL Sesam
1 Bio-Limette

Süss-scharfe Fischsauce mit Knoblauch, Schalotten und Chili

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl
2 EL brauner Zucker

0.5	rote Chilischote
3 EL	Fischsauce
3 EL	Rindsbouillon

Mango-Chutney

1	Schalotte
2	reife Mangos
2 EL	brauner Zucker
1 EL	Weissweinessig
1	Sternanis
0.5	rote Chilischote
2	Kardamomkapseln

Bratreis mit Gemüse

120 g	Basmatireis
1	Rüebli
100 g	Kefen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer, walnussgross
2 EL	Olivenöl
	Chiliflocken
1 EL	Sojasauce
1 EL	Fischsauce
0.5	Limette, Saft

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

690	kcal
47 g	Eiweiss
70 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Sie können übrig gebliebenes Fleisch entweder am Schluss in die heisse Bouillon geben und es so zur Suppeneinlage verarbeiten oder am nächsten Tag kurz anbraten.

Zubereitung

1

Rindsbouillon mit Zitronengras, Ingwer, Chili und Kafirlimettenblättern

Bouillon in einem Topf zum Kochen bringen. Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufklopfen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Chili längs halbieren, Kerne entfernen. Von den Kafirlimettenblättern den Mittelstrunk entfernen. Alles in die Bouillon geben und darin bei schwacher Hitze 1 Stunde ziehen lassen. Bouillon durch ein Sieb in den Fonduetopf giessen, auf ein Rechaud geben und heiss halten.

2

Saucen

Limettenmayonnaise mit geröstetem Sesam

Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, erkalten lassen. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen. Limettenschale und Sesam zur Mayonnaise geben und mit etwas Limettensaft nach Belieben würzen.

Süss-scharfe Fischsauce mit Knoblauch, Schalotten und Chili

Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und im heissen Öl dünsten, bis sie Farbe annehmen. Zucker und Chili zugeben, kurz karamellisieren lassen, Fischsauce und Bouillon zugeben und bei milder Hitze 2–3 Minuten kochen lassen.

Mango-Chutney

Schalotte schälen und fein schneiden. Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Schalotte in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Mango zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Restliche Zutaten zugeben und bei milder Hitze 10–12 Minuten kochen lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

3

Beilage

Bratreis mit Gemüse

Reis nach Packungsanweisung garen und erkalten lassen (am besten schon am Vortag). Rüebli schälen und mit den Kefen fein schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, Ingwer und vorbereitetes Gemüse zugeben, Hitze reduzieren, Reis zugeben und unter gelegentlichem Rühren 4–5 Minuten braten. Mit Chiliflocken, Sojasauce und Fischsauce kräftig würzen. Nach Belieben mit Limettensaft servieren.