# ¡Vamos! Südamerika – exotisches Fleischfondue

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

### Fleisch

**600 g** Schweizer Fleisch, in ca. 3 mm dünne Scheiben geschnitten (bspw. Rindsfilet, für eine halbe Stunde in 1 TL geschrotetem Pfeffer mariniert, Pouletbrust, zwei Stunden in 2 TL geschroteten Korianderkörnern und Limettensaft mariniert oder Lamnierstück)

### Hühnerbouillon mit Koriander, Zwiebeln und Sellerie

**1,5 l** Hühnerbouillon
**2** Zwiebeln
**2 Zweige** Sellerie
**1 Bund** Koriander

### Kokossauce mit geräuchertem Paprika und Zitrone

**1** Knoblauchzehe
**2 EL** Kokoschips
**400 ml** Kokosmilch
**1** Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
Pfeffer
**0.5 TL** geräuchertes Paprikapulver
Chiliflocken
Salz

### Erdnusssauce mit karamellisierten Erdnüssen und Limette

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

| | |
|---|---|
| **1 EL** | Erdnüsse |
| **0.5 EL** | Zucker |
| | grobes Salz |
| **2,5 dl** | Kokoswasser |
| **2 EL** | Erdnussbutter |
| **0.5** | rote Chilischote, in kleinen Stückchen |
| **0.5** | Bio-Limette, Saft und abgeriebene Schale |

### Korianderpesto mit Joghurt und Chimichurri-Gewürzmischung

| | |
|---|---|
| **0.5** | Knoblauchzehe |
| **2 Bund** | Koriander |
| **4 EL** | Olivenöl |
| **2 TL** | Zitronensaft |
| **3 EL** | Naturejoghurt |
| | Salz |
| | Cayennepfeffer |

### Süsskartoffelstampf mit geröstetem Knoblauch

| | |
|---|---|
| **600 g** | Süsskartoffeln |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **1 TL** | Öl |
| **100 g** | Butter |
| | Salz, Pfeffer |
| | frisch geriebene Muskatnuss |

### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **1036** | kcal |
| **46 g** | Eiweiss |
| **46 g** | Kohlenhydrate |
| **73 g** | Fett |

Glutenfrei

enthält Laktose

**Tipp**

Geflügel muss in der Bouillon oder im Fett komplett durchgegart werden.

## Zubereitung

1

### Hühnerbouillon mit Koriander, Zwiebeln und Sellerie

Bouillon in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebeln halbieren, Sellerie in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Beides mit dem Koriander 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

### Kokossauce mit geräuchertem Paprika und Zitrone

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit den Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Beiseitestellen. Kokosmilch mit Zitronensaft und Schale, Pfeffer und Paprikapulver in einer Pfanne um die Hälfte einkochen. Mit Chiliflocken und Salz würzen und warm mit den Kokoschips bestreut servieren.

### Erdnusssauce mit karamellisierten Erdnüssen und Limette

Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Mit Zucker bestreuen und unter Wenden karamellisieren lassen. Mit grobem Salz bestreuen und erkalten lassen. Kokoswasser und Erdnussbutter in einer Pfanne bei milder Hitze schmelzen lassen und glatt rühren. Chili und Limette zugeben und mit den Erdnüssen bestreut warm servieren.

### Korianderpesto mit Joghurt und Chimichurri-Gewürzmischung

Knoblauch schälen und hacken, Koriander grob hacken. Beides mit Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab grob pürieren. Joghurt unterrühren mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

3

## Beilage

### Süsskartoffelstampf mit geröstetem Knoblauch

Süsskartoffeln putzen, schälen, grob würfeln und in reichlich Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Öl goldgelb rösten. Zur Seite stellen. Das Wasser abgiessen, Butter zu den Süsskartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und das Ganze mit einer Gabel zu einem cremigen Stampf zerdrücken. Mit Knoblauch bestreut servieren.