


Vamos! Südamerika - exotisches Fleischfondue



Der feine Unterschied.

 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

Erdnussauce mit karamellisierten Erdnüssen und Limette

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

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.

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.

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.

Erdnussauce 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.