

Asiatisches Fondue mit Bananen-Dip

Sonstige Gerichte » Fondue

Zutaten (6 Personen)

- » 450g Joghurt (natur)
- » 2 EL Senf
- » 2 Bd. geh. Dill
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Banane(n)
- » 2 EL Salatmayonnaise
- » 2 EL Zitronensaft
- » Curry
- » 300g Pflaumenmus
- » 2 EL Rotweinessig
- » 2 EL Fisch-Soße
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 1 kl. Stck. Ingwer
- » 400g Garnele(n)
- » 250g Lachsfilet(s)
- » 250g Kabeljaufilet(s)
- » 250g Heilbuttfilet(s)
- » 250g Zanderfilet
- » 1 Stange Porree
- » 4 Möhre(n)
- » 500g Brokkoli
- » 150g Mungbohnen sprossen
- » 250g Champignons
- » 1l Fischfond

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

über 20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Für die Dill-Soße 300g Joghurt mit Senf und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Bananen-Dip das Obst schälen und mit 150g Joghurt, Mayonnaise sowie Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry pikant würzen.
3. Für den Pflaumen-Dip Pflaumenmus mit 2EL Rotweinessig und 2EL Fischsoße verrühren. Chili und Ingwer fein hacken, Knoblauch durch eine Presse drücken. Gewürze unterziehen.
4. Garnelen sowie Fischfilets abbrausen und trockentupfen. Die Filets in mundgerechte Stücke teilen. Alles auf einer großen Platte anrichten und mit Folie bedeckt kühl stellen.
5. Porree und Möhren waschen, putzen bzw. schälen, in dünne, fingerlange Streifen schneiden. Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen. Sojasprossen heiß abbrausen, abtropfen lassen. Pilze putzen, abreiben, blättrig schneiden. Alles evtl. mit Zitruspalten auf die Platte geben.
6. Fischfond in einen Fonduetopf gießen und auf dem Herd erhitzen. Anschließend auf ein Rechaud stellen. Zutaten nach Belieben in Fonduesiebe geben und in der Brühe garen.

Nährwerte: 420kcal/E48g/F16g/KH21g pro Portion

angelegt am: 11.01.2004

Rezept-Nr: 806

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke