Fischfondue mit Orangen-, Avocado- und Senfcreme

Sonstige Gerichte » Fondue

Zutaten (6 Personen)

- » 3 Orange(n)
- » 200g Salatmayonnaise
- » 450g Joghurt (natur)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Avocado(s)
- » 6 EL Zitronensaft
- » 3 EL Schnittlauch
- » 150g Butter/Margarine
- » 4 Eigelb
- » 11/2 EL Senf
- » 2 EL geh. Estragon
- » 1 Prise Zucker
- » 400g Garnele(n)
- » 400g Lachsfilet(s)
- » 400g Kabeljaufilet(s)
- » 150g Paprika
- » 150g Zuckerschoten
- » 150g Champignons
- » 1l Fischfond

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
über 20€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Für die Orangencreme Früchte waschen und trockentupfen. Die Schale dünn abreiben und mit der Mayonnaise verrühren. 150ml Saft auspressen, bei großer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Orangensaft mit 75g Joghurt verrühren, unter die Mayonnaise ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Avocadocreme den Knoblauch abziehen. Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch auslösen. Mit 3EL Zitronensaft, Knoblauch, 150g Joghurt pürieren. In Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterheben, salzen und pfeffern.

3. Für die Senfcreme Butter zerlassen. Eigelbe, Senf, 225g Joghurt, 3EL Zitronensaft in eine Metallschüssel geben, im heißen Wasserbad cremig rühren. Herausnehmen, nach und nach die abgekühlte Butter unterrühren. Estragon unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Garnelen vom Darm befreien, wie Fischfilet abbrausen, trockentupfen und würfeln. Gemüse waschen, Pilze abreiben, alles putzen und zerkleinern.

5. Fond in einen Fonduetopf füllen, auf dem Herd erhitzen und aufs Rechaud stellen. Zutaten aufspießen, in der Brühe garen und in die Cremes dippen.

Dazu passt Baguette.

Nährwerte: 780kcal/E44g/F60g/KH15g pro Portion

angelegt am: 11.01.2004 Rezept-Nr: 809

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