Gemüsefondue mit Pellkartoffeln

Sonstige Gerichte » Fondue

Zutaten (6 Personen)

» 1,5kg kl. Kartoffel(n)
» 3 TL Curry
» 150ml Schlagsahne
» 41/2 EL Zitronensaft
» 150g Schmand
» 150g Apfelmus
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 200g Quark
» 150g Joghurt (natur)
» 2 EL geh. Petersilie
» 2 EL geh. Schnittlauch
» 300g Brokkoli
» 300g Blumenkohl
» 300g Rosenkohl
» 300g Möhre(n)
» 300g Kohlrabi
» 300g Zucchini
» 1,5l Instant-Gemüse-Brühe
» 80g Butter/Margarine
» 3 EL Kümmel

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale etwa 20min garen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

2. Für die Apfel-Curry-Soße Curry mit 3EL Sahne verrühren. 3EL Zitronensaft, Schmand, Apfelmus unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen und unterheben.

3. Für den Kräuter-Dip Quark, Joghurt, 11/2EL Zitronensaft und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

4. Gemüse putzen, waschen und zerteilen. Getrennt in der Brühe bissfest garen. Herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.

5. Kurz vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken. Kümmel zufügen und die Knollen mit Salz würzen. In eine Schüssel oder einen dekorativen Topf füllen, evtl. mit Rosmarinzweigen sowie Dillblüten garnieren.

6. Gemüse und Soßen in Schälchen anrichten. Die heiße Brühe durch ein Haarsieb in einen Fonduetopf gießen und auf ein Rechaud stellen.

7. Gemüse auf Fonduegabeln spießen und in der Brühe erhitzen. Dazu die Dips und die Kartoffeln genießen.

Nährwerte: 490kcal/E13g/F21g/KH59g pro Portion

angelegt am: 11.01.2004 Rezept-Nr: 810

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