



Veggie-Fondue

Zutaten

- 800 g Mangos
- 1 rote Chilischote(n)
- 100 ml Apfelessig
- 80 g Zucker
- 5,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 TL Curry
- 200 g Erbsen, tiefgefroren
- 240 g Kichererbsen a.d. Dose
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 0,5 Bund Koriander
- 1650 ml Wasser
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 g Tofu, geräuchert
- 150 g Garden Gourmet Vegetarische Gegrillte Filets
- 200 g Garden Gourmet Filet-Stückchen Italian Style Hähnchen Art
- 200 g Garden Gourmet - Vegetarische Klösschen
- 180 g Garden Gourmet Vegetarische Würstchen
- etwas Salz
- etwas Kreuzkümmel
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Für das scharfe Mangochutney Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Mango- und Chiliwürfel mit Apfelessig, Zucker und 1 TL Maggi Gemüse Brühe zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 30 Min. kochen. Mit Curry abschmecken.
2. Für das Erbsen-Hummus Erbsen mit Wasser überbrühen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann abschütten. Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. 1,5 TL Maggi Gemüse Brühe in 150 ml kochendem Wasser auflösen. Die Kichererbsen mit der Hälfte der Bouillon pürieren. Die Erbsen mit der restlichen Bouillon pürieren. Beides mischen und mit Knoblauch, Koriander sowie Zitrone und THOMY Reines Rapsöl erneut pürieren. Mit Salz und Pfeffer und Kreuzkümmel pikant abschmecken. Dann in eine Schale füllen.
3. Für das Veggie-Fondue Tofu in Würfel schneiden und mit den Garden Gourmet Produkten auf Platten anrichten. In einem Topf 1,5 l Wasser aufkochen und 3 EL Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Einen Fonduepfopf gut zur Hälfte mit der Brühe füllen und auf das Rechaud stellen. Die Brühe soll während des gesamten Essens leicht kochen; nach Bedarf nachgießen. Tofu und Garden Gourmet Produkte mithilfe von Fonduegabeln oder -sieben in der Brühe garen und mit den Saucen genießen. Dazu schmecken Pellkartoffeln, Brot und Sour Cream.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 50 g

🕒 59 Minuten

⊕ 6 Portionen

Energie	548 kcal
Fett	22 g
Protein	32 g