



Fisch- und Gemüse-Fondue mit Dips

Zutaten

- 100 g Rucola
- 50 g Brunnenkresse
- 4 Stängel Zitronengras
- 6 Stängel Petersilie
- 6 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 1120 ml Wasser
- 3 EL Walnussöl
- 1 EL weißer Aceto Balsamico
- 150 g Crème fraîche
- 0,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Honig, flüssig
- 150 g saure Sahne
- 100 g THOMY Salat Mayonnaise
- 1 EL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 2 TL Curry
- 1 gekochtes Ei
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 800 g Gemüse, gemischt
- 250 g Fischfilets
- 250 g Lachsfilets
- 250 g Garnelen, roh u. geschält

Zubereitung

1. Für den Kräuter-Dip Rucola, Brunnenkresse, Zitronengras und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. 1 gehäuften TL Maggi Gartengemüse Bouillon in 4 EL kochendem Wasser auflösen und mit den Kräutern, Walnussöl, Aceto Balsamico und Crème fraîche in einem Standmixer fein pürieren. Mit Kreuzkümmel und Honig abschmecken. Den Dip in eine Schale füllen.
2. Für den Curry-Senf-Dip 1 gehäuften TL Maggi Gartengemüse Bouillon in 4 EL kochendem Wasser auflösen. Mit saurer Sahne, THOMY Salat Mayonnaise, THOMY Delikatess-Senf mittelscharf und Curry verrühren. Zum Schluss das Ei hacken und mit Schnittlauchröllchen untermischen. Den Dip in eine Schale füllen.
3. Für das Fondue das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden und ggf. bissfest vorkochen. Fisch-Filet und Lachs-Filet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen.
4. 1 l Wasser in einem Fonduetopf aufkochen. 4 TL Maggi Gartengemüse Bouillon darin auflösen und auf das Rechaud stellen. Die Brühe soll während des gesamten Essens leicht kochen; nach Bedarf Wasser nachgießen. Gemüse, Fisch und Garnelen mithilfe von Fonduegabeln oder -sieben in der Brühe garen und mit den Dips genießen. Dazu noch kleine Pellkartoffeln und eine würzige Guacamole reichen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	493 kcal
Fett	35 g

🕒 57 Minuten

⊕ 6 Portionen

Protein

30 g