

Rezept

## Fleischfondue mit Tomatenbrühe

Ein Rezept von Fleischfondue mit Tomatenbrühe, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> grüner Spargel	Salz
<b>100 g</b> Zuckerschoten	<b>250 g</b> Cocktailtomaten
<b>300 g</b> Rinderfilet	<b>300 g</b> Kalbsschnitzel
<b>1</b> kleiner dünner Zucchini	<b>300 g</b> Parmaschinken, fein aufgeschnitten
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Öl	<b>400 ml</b> kräftige Fleischbrühe
<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (800 g Inhalt)	<b>je 3 Zweige</b> Oregano und Thymian
<b>2 EL</b> geriebener Parmesan	<b>1 TL</b> abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

### Zubereitung

1. Den Spargel waschen, putzen, im unteren Drittel schälen und in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest garen. Herausnehmen und in gabelgerechte Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und im Spargelwasser in 5 Min. bissfest garen. Die Cocktailtomaten waschen.
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. 1 Scheibe Schinken um jeweils 1 Zuchinoscheibe wickeln. Gemüse und Fleisch auf Servierplatten anrichten.
3. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Öl in den Fonduepfopf geben und auf dem Herd erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Brühe mit Oregano, Thymian und stückigen Tomaten dazugeben, aufkochen und ca. 5 Min. kochen lassen.
4. Die Kräuter entfernen. Den Parmesan einrühren und mit Zitronenschale würzen. Den Topf mit der Brühe auf das Rechaud stellen und die Fonduezutaten darin garen.