Rezept

Fleischfondue mit Tomatenbrühe

Ein Rezept von Fleischfondue mit Tomatenbrühe, am 27.04.2024

Zutaten

250 g	grüner Spargel
100 g	Zuckerschoten
300 g	Rinderfilet
1	kleiner dünner Zucchino
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
1 Dose	stückige Tomaten (800 g Inhalt)
2 EL	geriebener Parmesan
	Salz
250 g	Cocktailtomaten
300 g	Kalbsschnitzel
300 g	Parmaschinken, fein aufgeschnitten
1	Zwiebel
400 ml	kräftige Fleischbrühe
je 3 Zweige	Oregano und Thymian
1 TL	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. Zucchino waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. 1 Scheibe Schinken um jeweils 1 Zucchinoscheibe wickeln. Gemüse und Fleisch auf Servierplatten anrichten.

3. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Öl in den Fonduetopf 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.