

## Rezept

# Frittiertes Fleischfondue

Ein Rezept von Frittiertes Fleischfondue, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>1 TL</b> schwarze Pfefferkörner	<b>1 TL</b> Senfkörner
<b>1 TL</b> Pimentkörner	<b>1</b> kleine getrocknete Chilischote
<b>100 ml</b> Pflanzenöl	<b>1</b> Lorbeerblatt
<b>2</b> Zwiebeln	<b>1 - 1,2 kg</b> 1-1,2 kg mageres zartes gemischtes Fleisch (z. B. Rinderfilet oder Roastbeef, Kalbfleisch aus der Keule oder Kalbsfilet, Schweinefilet)
Öl zum Frittieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Für die Marinade Pfeffer-, Senf- und Pimentkörner in einer trockenen Pfanne kurz rösten, bis sie duften. Mit Chilischote in einem Mörser grob zerstoßen.
2. Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Gewürze zugeben und ca. 4 Min. ziehen lassen. Das Lorbeerblatt in Stücke brechen, zugeben und 1 weitere Min. ziehen lassen. Würzöl abkühlen lassen, durch eine Filtertüte filtern und auffangen.
3. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Eine große Auflaufform mit der Hälfte der Zwiebelringe auslegen. Das Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit Würzöl vermengen und auf den Zwiebeln verteilen. Das Fleisch mit den übrigen Zwiebeln belegen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.
4. Am nächsten Tag den Fonduepfopf zu drei Vierteln mit Öl füllen und auf dem Herd auf etwa 170° erhitzen. Den Topf auf das Rechaud stellen. Zwiebeln entfernen, das Fleisch aus der Marinade nehmen und in Serviergeschirr anrichten.
5. Fleischwürfel auf die Gabel spießen, in das heiße Fett tauchen und nach Wunsch blutig, rosa oder durch garen. Die ersten Stücke immer wieder prüfen, bis Sie Garzeit und Gargrad im Gefühl haben. Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Fleisch im Topf ist, sonst kühlt das Fett zu stark ab und das Fleisch frittiert nicht, sondern kocht und saugt sich mit Fett voll. Kurz mit dem Garen pausieren, damit sich das Fett wieder aufheizen kann.
6. Das Fleisch auf dem Teller mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Dips genießen.