

Fisch-Fondue

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 800g fester Fisch (z.B. Seeteufel, Red Snapper, Lachs, Wels, inkl. 8 gekochte Scampi)
- 2 dl Weisswein
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 3 Esslöffel Fischfonds-Pulver
- 1 Esslöffel Sherry
- 1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner
- 1 kleiner Chinakohl oder Krautstiel
- 1 Peperoni
- 12 Pilze (z.B. Champignons)
- 500g Reis (z.B. Wildreis)
- 1 Zitrone
- Frische Petersilie
- Schnittlauch (getrocknet oder frisch)
- Fonduesaucen (z.B. Tartar, Knoblauch, Curry, Cocktail)

Vorbereitung:

- Die Scampi ganz schälen und waschen.
- Die Fischstücke waschen, ev. Gräte und harte Schuppen entfernen. Mit Papier abtrocknen und in ca. 3cm grosse Stücke schneiden.
- Die Peperoni rüsten, waschen und in eher dünne Streifen schneiden.
- Die Champignons waschen, Stengel beschneiden und abtrocknen.
- Den Chinakohl waschen, trocknen und die Blätter quer in ca. 5cm breite Streifen schneiden.
- Min. 4 Fonduesaucen bereitstellen

Zubereitung:

- Die Fonduepfanne nicht ganz mit Wasser füllen, erhitzen und den Fischfond und Gemüsebouillon unterrühren.
- Den Wein nachfüllen und die Pfanne ggf. mit Wasser auffüllen.
- Gehackten Schnittlauch, Pfefferkörner und Sherry beifügen und einige Minuten kochen lassen.
- Die Fischstücke auf einer oder mehreren grossen Tellern schön anrichten, mit Zitrone beträufeln und mit Petersilie dekorieren.
- Auf einem anderen Teller die Pilze und Peperoni anrichten.
- Die Chinakohlstreifen ebenfalls auf einem Teller präsentieren.
- Den Reis mit doppelter Menge Wasser langsam kochen
- Vor dem Servieren den Bouillon nochmals stark erhitzen und auf das Rechaud stellen.

Tipp:

- Die Pilze und Peperoni etappenweise während dem Essen in den Bouillon geben. Den Chinakohl nur wenige Sekunden mit der Fonduegabel blanchieren.
- Statt Fertigsaucen zu verwenden, können natürlich die Saucen auch selber hergestellt werden.

