

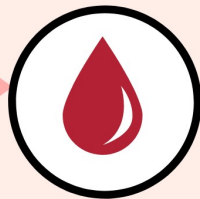
# Fondue

Leckere Ideen: Welche Beilagen passen zum Fondue, welches Fett und welches Fleisch wird verwendet?



## Das wird benötigt:

- Ein Topf
- Spieße
- Eine Wärmequelle



## Welches Öl fürs Fondue?

- Hitzebeständiges Pflanzenöl
- Festes Fett eignet sich besser als flüssiges
- zum Beispiel Kokosfett, Sonnenblumenöl, Rapsöl
- Nach Fondue: Fett komplett kalt werden lassen & richtig entsorgen!



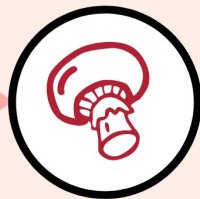
## Welches Fleisch fürs Fondue?

- Filets von Schwein, Rind, Kalb oder Lamm
- Puten, Hühner- oder Entenbrust
- Fleischwurst
- etwa 250 g Fleisch pro Person



## Beilagen zum Fondue

- Salate
- Soßen und Dips
- Kartoffeln
- Brot, Brötchen, Baguette



## Leckere Ideen fürs Fondue

- Gemüse (z.B. Paprika, Zwiebeln, Pilze)
- Tofu (verschiedene Sorten)
- paniertes Feta- oder Schafskäse
- Falafel (im Körbchen)
- Obst im Backteig



## Das richtige Brennmittel

Im Rechaud steht in der Regel ein Brenner, der befüllt werden muss. Am besten eignet sich Brennpaste. Alternativ geht auch Brennspiritus. Stellen Sie den Brenner in das Stövchen und zünden Sie das Brennmittel mit einem langen Streichholz oder einem Stabfeuerzeug an.



## Die richtige Temperatur

Die optimale Temperatur für Fleischfondue liegt bei 170 °C.

Wer kein Küchenthermometer hat, kann ein Holzstäbchen ins Fett halten. Wenn sich kleine Bläschen am Holz bilden, ist die richtige Temperatur erreicht.