

## DAS REZEPT

### Einmal ein ganz fettfreies Fondue



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt sie den Lesern Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Beim chinesischen Fondue werden dünne Fleischstücke, Garnelen, Gemüse und Nudeln in Brühe gegart – ganz ohne Fett! Sehr bekömmlich und gesund. Wer es mit den Mengen nicht übertreibt, wird auch nach stundenlangem Schlemmen kein unangenehmes Völlegefühl empfinden.

#### Chinesisches Fondue

##### Zutaten:

**Die Brühe:** eine kräftige Hühnerbrühe, 1 Möhre, eine halbe Lauchstange, 1 kleines Stück Sellerie, 5 Gramm frisch gehackter Ingwer, evt. Chili, ein Schuss Sherry

**Das Fondue-Fleisch:** Pro Person werden 200 bis 250 Gramm Fleisch benötigt. Für das Fondue eignen sich: Hühnerbrust, Putenbrust, Schweinefilet, Rinderfilet, Lammfilet, Kalbsleber, Garnelen

**Das Fondue-Gemüse:** Lecker sind Möhren, Zuckerschoten, Erbsen, Frühlingszwiebeln, Sojasprossen, Chinakohl, Austernpilze, Paprika und Broccoli. Das Gemüse kann man in kleinen Körbchen im Asia-Shop kaufen, was die Zubereitung erleichtert.

**Die Soßen:** Ich empfehle Mango- oder Curry-Banane, süß-saure Chilisauce, Meerrettich-Soße, Knoblauchsauce, Erdnusssoße, Wasabi oder Teriyakisauce

**Die Beilagen:** Glasnudeln, Basmati-Reis oder Baguette

##### Zubereitung:

Das Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Ein Tipp: Es geht leichter, wenn man es vorher zwei Stunden ins Eisfach legt. Das Fondue-Gemüse für die Körbchen in kleine Stücke schneiden. Dann die Hühner-Brühe für den Fondue-Topf zubereiten. Sie wird aufgekocht, dann das kleingeschnittene Gemüse – Möhre, Lauch, Sellerie – und auch den Ingwer hineingeben. Alles mit Sherry abschmecken.