

## Kalbsfondue

Kalorien pro Portion **449**



### Zutaten für 4 Personen

#### Kalbsfondue:

1 l Kalbsfond  
400 g Kalbsfilets  
166,68 g gemischte Pilze  
2 Karotten  
133,32 g Rosenkohl  
66,68 ml Kikkoman Sesamdressing

2 EL Kikkoman Ponzu Zitrone

#### Sauce Gribiche:

3 Eier  
1 EL Dijon Senf  
1 EL Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis  
40 ml Olivenöl  
3 Essiggurken  
1,32 EL Salzkapern  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch

#### Kalbsfond:

2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 kg Kalbsfleisch  
1 kg Kalbsknochen  
1 Lorbeerblatt  
1 Bund Petersilie  
Piment (gemahlen)  
40 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

### Kalbsfond (zum Selbstmachen)

1. Fleisch und Knochen gut waschen. In einen großen Suppentopf geben, mit kaltem Wasser auffüllen.
2. Zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Schaum abschöpfen.
3. Restliche Zutaten dazugeben, auf mittlerer Flamme für mindestens 3 Stunden kochen. Abseihen, nach Bedarf salzen.
4. Anstelle von selbst gekochtem Fond kann auch fertiger Fond oder ein Suppenwürfel verwendet werden.

## **Sauce Gribiche**

1. Eier kochen. Kalt abschrecken, schälen.
2. 2 Eigelb, Senf, Essig, Ponzu und Olivenöl mischen, bis eine cremige Paste entsteht.
3. Kräuter, Eier, Gurken, Kapern und restliche Zutaten fein hacken und mit der Paste mischen.
4. Pfeffern.

## **Kalbsfondue**

1. Kalbsfilet in 2x2 cm Würfel schneiden. Kohlsprossen in kochendem Wasser mehrere Minuten kochen.
2. Danach kalt abschrecken. Karotten in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mehrere Minuten in Wasser kochen, bis sie bissfest sind.
3. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.
4. Kalbsfond im Fonduetopf am Herd erhitzen. Fonduetopf auf das Fondueset geben.
5. Fleisch oder Gemüse aufspießen und im Fond kochen.
6. Servieren mit den Saucen.

## **Vegetarisch**

Für ein vegetarisches Fondue, Gemüfefond verwenden und Fleisch weglassen.

**Guten Appetit!**