



## Fondue Chinoise

Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std.

### 150–200 g Fleisch pro Person

(z. B. Rindshuft, Kalbs-, Schweinsfilet, Pouletbrüstli, Truthahnbrust, in feinen Tranchen), beim Metzger bestellen

### Bouillon

#### 1½ Liter Fleischbouillon

**200 g Gemüse** (z. B. Zwiebel, Rüebli, Lauch, Sellerie), in Stücken

**1 Lorbeerblatt**

**1 Nelke**

**2 Zweiglein Thymian**

**2 Esslöffel glattblättrige Petersilie**, fein gehackt

**1.** Bouillon und alle Zutaten bis und mit Thymian auf dem Herd aufkochen, ca. 1 Std. köcheln, durch ein Sieb in das Rechaud-Pfännchen giessen.

**2.** Petersilie beigegeben, auf dem Fondue-Rechaud heiss halten.

**Dazu passen:** Saucen (siehe Seite 20 und 21), Brot/Reis und/oder Chips, Salat, Cornichons, Maiskölbchen, Sweet-and-sour-Gemüse, Früchte in Schnitzen.

**Tipp:** Nach dem Essen die Bouillon evtl. mit kleinen Teigwaren, Gemüsestückli und Cognac ergänzen und in vorgewärmten Suppentassen servieren.

**Lässt sich vorbereiten:** Bouillon ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Pro Person:** 5 g Fett, 33 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 758 kJ (181 kcal)



**Tipp:** Im neuen Gourmet-Teller mit den 5 praktischen Unterteilungen bleiben Fleisch, Saucen und Beilagen sauber getrennt. Auch Apéro-Häppchen lassen sich darin stilvoll servieren. Der Teller ist spülmaschinenfest und lässt sich platzsparend versorgen. **Infos und Bestellmöglichkeit auf Seite 28 oder auf [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch).**

## Leichte Mayonnaise

### Basis für 2 Saucen, siehe Seite 21

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Er gibt ca. 2 dl

### Leichte Mayonnaise

**1 frisches Eigelb**  
(siehe Hinweise)

**1 Teelöffel Senf**

**1 Teelöffel Zitronensaft**

**1 dl Rapsöl**

**½ Teelöffel Salz**

**wenig Pfeffer** aus der Mühle

**90 g Halbfettquark**  
(siehe Hinweise)

**1.** Eigelb, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren.

**2.** Öl unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann nach und nach dazugiessen, würzen. Quark mit dem Gummischaber darunterziehen.

### Hinweise

• Alle Zutaten für die Mayonnaise müssen Raumtemperatur haben, sonst scheidet sie.

• Statt Quark Joghurt, Blanc battu, Crème fraîche oder Schlagrahm verwenden.

• Für jede Sauce auf Seite 21 wird ½ Portion Mayonnaise als Basis benötigt. Für mehr als zwei Saucen die Mayonnaise mehrfach zubereiten.

### Lässt sich vorbereiten:

Mayonnaise ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Pro dl:** 56 g Fett, 6 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 2237 kJ (535 kcal)



**Schneller gehts:** mit Dip-Saucen von IDEE Betty Bossi. Die Saucen sind in zahlreichen Geschmacksrichtungen in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich.

## Wein-Tipp



### Syrah AOC

J.-R. Germanier

**Herkunft:**

Schweiz

**Region:**

Wallis

**Rebsorte:**

Syrah

**Charakter:**

Kräftig kirschrot mit Noten von reifen Brombeeren und Kirschen, auch Tabakaromen und feine Holznuancen kann man in diesem Wein entdecken. Im Gaumen schmeckt er lebhaft mit einem langen beerigen Finale.

**Passt zum Fondue Chinoise und zum Filet im Teig (siehe Seite 19),** aber auch zu anderen Fleischgerichten, zu Walliser Platten und zu Hartkäse.



## Thon-Sauce (1)

½ Portion Mayonnaise  
(siehe Seite 20)

½ kleine Dose Thon im Salzwasser (ca. 80g), abgetropft, fein zerzupft

1 Sardellenfilet, kalt abgespült

1 Esslöffel Kapern, abgetropft, 3 Stück für Garnitur beiseite gestellt, Rest fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Mayonnaise, Thon und Sardelle pürieren, Kapern beigegeben, würzen, garnieren.

**Pro dl:** 28g Fett, 14g Eiweiss, 2g Kohlenhydrate, 1320kJ (315kcal)

## Oliven-Sauce (4)

½ Portion Mayonnaise  
(siehe Seite 20; evtl. Rapsöl durch warm gepresstes Olivenöl ersetzen)

25g geriebener Parmesan  
je 1 Esslöffel entsteinte grüne und schwarze Oliven, fein geschnitten

½ Peperoncino, entkernt, fein gehackt

Alle Zutaten gut verrühren.

**Pro dl:** 44g Fett, 10g Eiweiss, 2g Kohlenhydrate, 1872kJ (447kcal)

## Knoblauch-Sauce (2)

½ Portion Mayonnaise  
(siehe Seite 20)

1 Esslöffel Crema di Balsamico

1 Knoblauchzehe, gepresst

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Crema di Balsamico für die Garnitur

Mayonnaise, Crema di Balsamico und Knoblauch verrühren, würzen, garnieren.

**Pro dl:** 56g Fett, 7g Eiweiss, 14g Kohlenhydrate, 2450kJ (585kcal)

## Grüne Sauce (5)

½ Portion Mayonnaise  
(siehe Seite 20)

½ unbehandelte Zitrone, wenig abgeriebene Schale

½ Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein gehackt

½ Esslöffel Schnittlauch, fein geschnitten

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

**Pro dl:** 56g Fett, 6g Eiweiss, 2g Kohlenhydrate, 2237kJ (535kcal)

## Cocktail-Sauce (3)

½ Portion Mayonnaise  
(siehe Seite 20)

1 Esslöffel Ketchup

½ Esslöffel Cognac

wenig Cayennepfeffer

¼ Teelöffel Zitronensaft

½ Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

**Pro dl:** 56g Fett, 6g Eiweiss, 6g Kohlenhydrate, 2386kJ (570kcal)

## Curry-Sauce (6)

½ Portion Mayonnaise  
(siehe Seite 20)

½ Banane, zerdrückt

½ kleiner Apfel  
(z. B. Braeburn), fein gerieben

½ Esslöffel Kokosflocken, geröstet

½ Esslöffel Curry

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

**Pro dl:** 30g Fett, 4g Eiweiss, 12g Kohlenhydrate, 1383kJ (331kcal)