



# Grundrezept Fleischfondue

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Fleisch	600 g
Gemüse	4 St.
Rinderbrühe	1.5 L

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse ebenfalls waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. In einem Topf Brühe aufkochen. Fleisch und Gemüse nach Belieben ca. 2–3 Min. in die kochende Brühe halten und garen.

Guten Appetit!

Tipp: Für einen gemütlichen Abend ist ein Fonduepotf oder eine Induktionsplatte sinnvoll. So kannst du am Tisch die Brühe warm halten. Statt Brühe kann auch Öl verwendet werden. Achte dann darauf, kein kalt gepresstes Öl zu verwenden.

Du kannst jegliches Gemüse und Fleisch mit kurzem Garpunkt in der Brühe garen. Bei Fleisch eignet sich zum Beispiel sehr gut Rind, Schwein oder Hähnchenfilet. Beim Gemüse kann von Brokkoli bis Champignons alles verwendet werden. Als Beilage zum Fleischfondue passt [Klassisches Aioli](#), [Einfacher Nudelsalat mit Farfalle](#) oder frisches Chiabattabrot.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	23 kcal
Kohlenhydrate	1 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	0 g