



Fleischfondue mit drei Dips

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Orangen	1 St.
Olivöl	4 EL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Majoran, getrocknet	0.5 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Putenbrustfilet	500 g
Schinkengulasch vom Schwein	250 g
Hähnchenbrustfilets	250 g
Schlagsahne	150 g
Senf	4 TL
Salz	
Mango	1 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	3 EL
Joghurt, natur	150 g
Mayonnaise	5 EL
Currypulver	0.5 TL
Cayennepfeffer	
Oliv, grün	30 g
Tomaten, getrocknet	50 g
Kapern	1 TL
Mandeln, gemahlen	25 g
Frischkäse, natur	100 g
Zucker	
Frittieröl	1 L
Gewürzgurken	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Sieb

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Orange waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. In einer Schüssel Knoblauch mit Olivenöl, Paprikapulver, Orangenschale, Majoran und Pfeffer verrühren.
2. Putenbrust waschen, trocken tupfen und würfeln. Mit der Marinade mischen und zugedeckt kühl stellen. Schweinefilet und Hähnchenbrustfilet ebenfalls waschen, trocken tupfen, würfeln und kühl stellen.
3. In einer Schüssel Sahne knapp steif schlagen. Senf zugeben und komplett steif schlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Erdnüsse hacken. In einer Schüssel mit der Hälfte des Joghurts und Mayonnaise vermengen, mit Curry, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
5. Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern abtropfen lassen und in einem hohen Gefäß grob pürieren. Mit Mandeln, Frischkäse und übrigem Joghurt vermengen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken.
6. Sonnenblumenöl in einem Fonduepfopf erhitzen. Fleisch, Dips und Gewürzgurken dazu servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt gut [Minifladenbrot!](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	962 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	69 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	88 g