

Fondue de luxe mit Rind und Ente

Zutaten für den Fond (für 4 Personen):

- 1 l Brühe
- 200 ml Sojasoße
- etwas neutraler Honig
- 1 frische Chili
- 1 Stück Sternanis
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zitronenblätter
- 5 EL Orangensaft
- 3 EL Zitronensaft
- Schale einer unbehandelten Orange
- Salz

Alles zusammen aufkochen und in einen Fondue-Topf geben.

Zutaten für das Fleisch:

- 600 g Rinderfilet
- 600 g Entenbrust

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und aufspießen. Die Spieße in den heißen Fond geben und kurz ziehen lassen. Die Garzeit entsprechend dem Geschmack - rosa oder durch - anpassen.

Zutaten für den Soja-Dip:

- 100 ml Sojasoße
- 50 ml alter Balsamico
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 1 Zitronenblatt
- 10 g frisch geriebener Ingwer
- 1 EL neutraler Honig
- 2 EL gerösteter Sesam
- 5 Zweige Koriander

Alles zusammen aufkochen, den gerösteten Sesam und etwas geschnittenen Koriander dazugeben.

Zutaten für das Naanbrot:

- 600 g Mehl
- 3 EL Zucker
- 180 ml Milch
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 160 g (3,5% Fett) Naturjoghurt
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Messerspitze Backpulver
- 2-3 EL neutrales Öl

Die warme Milch, Zucker und Hefe verrühren und vorgehen lassen. Das Mehl mit Salz, Backpulver und etwas Zucker mischen. Die Milch mit der aufgelösten Hefe, Pflanzenöl, Joghurt und Ei dazugeben. Gut durchkneten und nochmal eine Stunde an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen. In sechs bis acht Stücke teilen und Kugeln davon formen. Ausrollen und nochmals kurz gehen lassen. In einer leicht geölten Pfanne auf dem Herd backen.

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 200 g griechischer (8% Fett) Yoghurt
- 1 Messerspitze Baharat
- nach Geschmack: 1 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Alles miteinander mischen. Nach Belieben aufschlagen.

Die Fleischspieße gemeinsam mit den Dips und dem Brot servieren und nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 15.12.2014

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen