

## Saucen zu Fleisch-Fondues:



### Joghurt-Senf-Sauce

- 1 Becher Joghurt nature (180 g)
- 2 Essl. Mayonnaise
- 1 Teel. Senf, mild
- 1 Teel. Senf, scharf (Dijon)
- Pfeffer, Knoblauchpulver, Salz

Joghurt mit Mayonnaise, Senf und Gewürzen verrühren.

### Avocado-Sauce

- 1 reife Avocado (ca. 200 g)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Becher sauren Halbrahm (1,8 dl)
- Pfeffer, Salz

Avocado längs halbieren, Stein entfernen, schälen, Fruchtfleisch würfeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Im Cutter oder mit dem Stabmixer pürieren. Den sauren Halbrahm beimischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Curry-Sauce mit Banane

- 1 mittlere Banane, reif (ca. 150 g)
- 2 Essl. Zitronensaft
- 1 dl Halbrahm
- 1-2 Teel. Curry (evtl. «Madras»)
- Salz

Geschälte Banane mit der Gabel zu Mus zerdrücken, sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Den Halbrahm steif schlagen, Banane sorgfältig darunterziehen, Curry begeben, mit Salz abschmecken.

## Saucen zu Fleisch-Fondues:



### Rote Sauce mit «Sambal»

- 1 Becher Joghurt nature (180 g)
- 1/2 Becher Rahmquark (à 150 g)
- 1 Teel. Paprika, edelsüß
- 2 Messerspitzen Sambal Oelek
- Salz

Das Joghurt mit dem Quark vermischen. Paprika und Sambal beimischen. Mit Salz abschmecken.

### Apfel- Meerrettich-Sauce

- 1 kleiner Apfel (ca. 80 g)
- 30 g Meerrettich, fein gerieben
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 1-2 Teel. Obstessig
- 1 dl Rahm

Apfel schälen, an der Bircherraffel reiben, sofort mit Meerrettich, Zucker, Salz und Essig vermischen. Den Rahm steif schlagen und vor dem Servieren unter die Masse ziehen.

### Vinaigrette-Sauce

- 2 Eier (8 Min. gekocht, geschält)
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 1 Zweig Peterli
- 4 Cornichons (ca. 30 g)
- Pfeffer, Salz
- 1 Teel. Senf
- 1/2 dl Weissweinessig
- 1 dl Sonnenblumenöl
- 1-2 Essl. Kapern

Zwiebel und Peterli fein hacken. Eier und Cornichons grob hacken. Pfeffer, Salz, Essig und Öl verrühren, restliche Zutaten begeben, gut mischen.