

Vegetarisches Fondue

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

436kcal • 5g Fett • 10% • 67g

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Pack. passierte Tomaten (je 400g)
1 EL Öl
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
2 EL Tomatenmark
1 EL getr. Oregano
1 ¼ l Gemüsebrühe
250g weißer Spargel
250g grüner Spargel
2 junge Kohlrabi
300g junge Möhren
300g Zuckerschoten
250g Champignons
200g Baguette

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in dem Öl anbraten. Die passierten Tomaten dazugeben und aufkochen.
2. Den Zucker, etwas Salz und Pfeffer sowie Tomatenmark und Oregano unterrühren, alles zusammen 20 Minuten köcheln lassen.
3. Den weißen Spargel schälen, die unteren Enden abschneiden. Den grünen Spargel waschen. Beide Sorten schräg in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Champignons putzen, große Pilze halbieren. Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in kleine Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Die Tomatensauce durch ein Sieb in einen Fonduetopf streichen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Tomatensud erhitzen.
6. Das Gemüse portionsweise in Fonduesiebe geben und im Tomatensud bissfest garen. Das Baguette dazu servieren.