

## Fondue Einkaufsliste

---



### Obst & Gemüse

- Aubergine
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Champignons
- Möhren
- Zucchini
- Blattsalat



### Konserven und Co.

- Gemüsefond/-brühe
- Frittierfett
- Cornichons
- Perlzwiebeln
- Mini-Maiskölbchen
- Saucen: Cocktail, Knoblauch, Schaschlik, Chili



### Fleisch-/Fischtheke

- Schweinefilet
- Rinderfilet
- Hähnchenbrust
- Putenschnitzel
- Hackbällchen
- Mini-Würstchen
- Lachs
- Heilbutt
- Garnelen
- Jakobsmuscheln



### Bäckerei

- Baguette
- Ciabatta
- Fladenbrot

**Pro Person 250-300 g Gargut:** 150-180 g Fleisch und/oder Fisch sowie 100-150 g Gemüse. Vegetarier u. Veganerinnen erhöhen die Gemüsemenge oder wählen eine Protein-Alternative wie Pilze, Tofu, Seitan oder Veggie-Würstchen. **Für 4 Personen rechnet man 1 Liter Brühe oder Fett.**