

# Käse Fondue Grundrezept



Zutaten für 4 Personen:

4 Knoblauchzehen  
350 g grob geraffelter Freiburger Vacherin  
350 g grob geraffelter Gruyère  
100 g grob geraffelter Appenzeller  
5 dl Weisswein oder Suure Moscht  
4 gestrichene TL Maizena  
6 cl Kirsch  
Pfeffer, Muskatnuss  
evtl. etwas Paprika, Curry

ca. 800 g Weiss- oder Ruchbrotwürfel vom minimum 1 Tag altem Brot.

Zubereitung:

Knoblauch in kleine Stücke schneiden und mit etwas Butter im Caquelon andünsten. Mit dem Weisswein oder Most ablöschen, das Gewürz beifügen und aufkochen. Den geraffelten Käse zugeben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren mit einer Holzkelle zu einer glatten Masse verarbeiten. Das Maizena in dem Kirsch auflösen und dazu giessen. Weiterrühren bis das Fondue schön gebunden ist. Fertig abschmecken und das Caquelon auf das Fondue-Rechaud stellen. Brotwürfel separat dazu servieren.  
E Guete.

## Fondue Variationen:

### Fondue moitié moitié

Zutaten für 4 Personen:

400 g Greyerzer, gelagert und  
400 g Freiburger Vacherin an der Röstiraffel reiben, ins Caquelon geben  
5 dl Chasselas Wein  
4 EL Maizena im Messbecher mischen, zum Käse giessen,  
unter regelmässigem Rühren auf kleinem Feuer aufkochen  
4 Knoblauchzehen, geschält ganz beigeben  
1 Glas Kirsch beifügen  
wenig Pfeffer  
mit Paprika und Muskat würzen

## **Pilzfondue - Fondue mit Pilzen**

Zutaten für 4 Personen:

20 g	getrocknete Morcheln
20 g	getrocknete Steinpilze
400 g	rezepter Gruyère (Greyerzer)
200 g	Freiburger Vacherin
100 g	Tilsiter
6 TL	Maizena
1 Bund	Petersilie
1	Zwiebel
1 EL	Butter
	Pfeffer aus der Mühle

## **Äpler Fondue aus dem Emmental**

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Äpler Magronen oder Maccaroni
1 kg	Raclettekartoffeln
350 g	reifer Schweizer Emmentaler
150 g	milder Schweizer Emmentaler
150 g	Appenzeller extra
150 g	Sbrinz
4 TL	Maizena
4 cl	Kirsch
200 g	Bauernspeck
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
3,5 dl	Weisswein
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Teigwaren in Salzwasser "al dente" kochen. Kartoffeln schälen und weichkochen. Beides warm stellen.

Käse grob raffeln, Maizena mit dem Kirsch verrühren. Speck in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken, beides in der Butter im Caquelon andämpfen.

Mit dem Weisswein ablöschen.

Käse beifügen und unter ständigem Rühren schmelzen.

Angerührtes Maizena beifügen. Fondue unter Rühren sämigkochen, mit Pfeffer würzen.

Caquelon auf ein Rechaud stellen.

Anstelle von Brot werden die Magaronen und die Kartoffeln in das Fondue getaucht.

## Tomaten Fondue

Zutaten für 4 Personen:

12	fest kochende Kartoffeln, z. B. Charlotte, Nicola, ungeschält
1 EL	Butter oder Margarine
4	gepresste Knoblauchzehen
3 dl	Tomatensaft
2 EL	Tomatenpüree
1 Prise	Zucker
700 g	grob geriebener Raclettekäse
2 TL	Maizena
1 dl	Rotwein
evtl. 2 cl	Grappa
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Cayennepfeffer, nach Bedarf

Zubereitung:

Kartoffeln im Dampfkochtopf knapp weich garen, warm stellen. Knoblauch in einem Caquelon oder einer Pfanne in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Tomatensaft, Tomatenpüree und Zucker begeben, aufkochen, Caquelon von der Platte ziehen. Käse begeben, unter Rühren erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Maizena mit dem Rotwein anrühren, unter Rühren dazu giessen, nochmals aufkochen. Grappa begeben, würzen, sofort servieren.

Servieren:

Gschwellti evtl. schälen, achteln, an die Fonduegabel stecken und ins Fondue tauchen. Man kann auch noch Brotwürfel dazu servieren.

### **Tipp:**

Das Fondue schmeckt besonders gut mit geschwellten Kartoffeln zu den Brotwürfeln. Die Brotwürfel vor dem Eintauchen in das Fondue im Kirsch leicht tunken, bereichert für viele Leute den Geschmack.

### **Ursprung:**

Fondue gilt zwar als Schweizer Nationalgericht, ist es aber nicht. Seine Ursprünge liegen in den Savoyer Alpen, von wo aus es dann in die Schweiz gelangte.

### **Käsesorten:**

Zum Grundrezept gehören Gruyère und Vacherin, aber man kann auch verschiedene andere Käsesorten verwenden, z. B.: Emmentaler, Raclettekäse, Appenzeller, Tilsiter und Sbrinz. Weichkäse sind eigentlich nur gedacht, um den Geschmack zu verändern. Die Mutigsten können es also wagen, ein Stückchen Gorgonzola oder Schabziger in das Caquelon zu geben.

### **Ernährung:**

100 g Greyërzer haben einen Energiewert von 395 kcal oder 1640 kJ und decken den täglichen Calciumbedarf von 0,8 g. 100 g Gruyère enthalten 36 % Wasser, 5 % Mineralsalze (0,9 g Calcium und 0,6 % Phosphor), 27 % Eiweiss und 32 % Fett.

**Fonduesaison:**

Fondue ist als Wintergericht bevorzugt, aber man kann es eigentlich das ganze Jahr über genießen. Im Sommer setzen die Westschweizer zum Beispiel das Fondue als eine Variante zum Grillieren im Garten ein, was den Vorteil hat, dass der Käseduft sich nicht im Haus verbreitet.

**Spielregeln:**

Wer sein Brot im Fondue verliert, wird bekanntlich bestraft, und die Busse ist die einzige in der Schweiz, die man gerne begleicht. Für ein verlorenes Stück muss der Mann eine Flasche Wein bezahlen oder eine Runde Schnaps. Die Frau muss/darf alle anwesenden Männer küssen. Dies ist ein weiterer Vorteil des Fondues und möglicherweise auch der Grund für seine Beliebtheit.

**Brot:**

Das zum Eintunken verwendete Brot ist mit Vorteil vom Vortag, weil frisches schwerer verdaulich ist. Dazu kommt, dass sich älteres Brot besser auf die Gabel stecken lässt. Man kann auch frisches Brot kurz tosten.

**Variante:**

Auf die Fonduegabel spießen kann man neben Brot auch geschwellte Kartoffelwürfel, knapp gegarte Blumenkohl- und Broccoliröschen, frische Champignons sowie Apfel- oder Birnenstücke, Ananas enthält das verdauungsfördernde Ferment Bromelin. Die exotische Frucht passt somit perfekt zum Eintunken ins Fondue oder als krönendes Dessert.

**Dick und Dünn:**

Wenn das Fondue zu dünn ist, entweder noch etwas Käse zugeben oder Stärkemehl in einem Gläschen mit Kirsch oder Wasser verrühren und dann unter Rühren zugeben. Wenn das Fondue geronnen ist, vermischt man einen Spritzer Zitronensaft und zwei TL Maizena mit wenig Kirsch in einem kleinen Glas und gibt dieses der Käsesuppe zu. Wenn das Fondue zu dick ist, etwas Wein unterrühren. Das Fondue sieht während des Kochens oftmals entweder zu dick oder zu dünn aus. Warten Sie nach dem vollständigen Verschmelzen weitere 2 Minuten, bevor Sie Stärkemehl oder Wein oder andere Hilfsmittel zugeben.

**Mengen:**

Pro Person sollte man mit 200 g Käse rechnen.  
Das gleiche gilt für das Brot (ca. 150 bis 200 g).

**Verdauung:**

Bei der Verdauung des Käses helfen Wein und vor allem Kräuterschnäpse, Schwarztee oder Kräutertees. Denn die in den Kräutern enthaltenen ätherischen Öle fördern die Ausschüttung von Verdauungsenzymen.

Diese sind die wichtigsten Instrumente, um die grossen Nahrungsbausteine für die Verdauung aufzuspalten.

Wichtig ist allerdings die Menge:

Mehr als 2 cl Schnaps oder 1,5 bis 2 dl Wein wirken nicht mehr anregend, sondern betäubend auf die Verdauung und den Geist.