

## **Freiburger Fondue halb-halb / Fondue moitié-moitié**

Für 2 Personen :

175g Gruyere

175g Freiburger Vacherin

1-4 Knoblauchzehen

1,5dl Weisswein

8g Stärkemehl

40g Kirsch

Pfeffer, Muskat

Den Vacherin erst zum Schluss begeben.

Eine Portion enthält 705 Kalorien

Um diesem Fondue einen speziellen Geschmack zu verleihen können Sie die halbe Menge Vacherin mit Vacherin Mont d'or ersetzen. Dieser Käse mit seinem Geschmack von Tannennrinde verleiht dem Fondue einen „unvergesslichen“ Geschmack.

### **Weißwein**

Pro Person rechnet man ca. 150 ml. Es ist wichtig, dass man einen trockenen Weisswein mit genug Säure wählt. In der Schweiz verwendet man z.B. ein Fendant oder auch ein Johannisberg .

Grundsätzlich sollte ein Schweizer Fondue aber natürlich mit Schweizer Wein hergestellt werden. Da dieser in Österreich sehr schwer zu erhalten und auch sehr teuer ist, können Sie diesen durch einen Welschriesling, Riesling oder einen Grünen Veltliner ersetzen.

### **Schnaps**

In den meisten Fondues wird Kirschnaps verwendet. Man rechnet 1 Esslöffel pro Person. Je nach Kanton wird auch Zwetschen, „Pflümli“ /Pflaumenschnaps oder sogar Kräuterschnaps/Chrüter verwendet, welcher sehr gut zur Verdauung beiträgt. Die Schnäpse sollten auf jeden Fall klare Destillate sein, verwenden Sie **keine** aromatisierten Liköre!

### **Speisestärke**

Es werden meistens Fecule/Kartoffel- oder Maisstärke (Maizena) zum Binden gebraucht. Im Notfall kann man auch Weizenmehl nehmen.

### **Natron**

Natron (Natriumcarbonat) macht das Fondue luftig und vermittelt einen leichten Eindruck. Es ist für ein Fondue nicht unbedingt nötig. Geben Sie das Natron erst zuletzt nach der Speisestärke dazu und rühren Sie das Fondue anschließend noch einige Zeit (verwenden Sie nur 1 Messerspitze).

### **Knoblauch, Pfeffer und Muskatnuss**

Die Gewürze verleihen dem Fondue die individuelle Note. Mit einer Knoblauchzehe wird zuerst das Caquelon ausgerieben. Knoblauch ist natürlich Geschmacksache, doch zu einem richtigen Fondue gehört er „wie die Luft zum Leben“. Der schwarze Pfeffer sollte frisch gemahlen aus der Mühle kommen. Auch für die Muskatnuss sollte frisch gerieben sein. Geben Sie die Gewürze erst zum Schluss dazu und seien Sie vorsichtig mit der Muskatnuss damit sie nicht das feine Käsearoma überdeckt.

### **Brot:**

Zum Fondue eignet sich am besten ein Weißbrot oder ein Halbweißbrot.

In Österreich verwenden Sie am besten ein Baguette. Am besten nehmen Sie ein Brot vom Vortag, da frisches Brot sehr schwer verdaulich ist und es sich auch nicht so gut an die Gabel stecken lässt.

### **Beilagen:**

Je nach Geschmack werden zum Fondue auch Silberzwiebeln, Knoblauch, Essiggurken oder kleine Schalenkartoffeln dazu serviert.

### **Getränke:**

Der Gemütlichkeit halber wird meistens Weißwein dazu getrunken.

Natürlich sollte sich dies in Grenzen halten, denn nach 2dl wird Ihre Verdauung gehemmt.

Bei einem gemütlichen Fondueessen darf natürlich „le coup du milieu“ nicht fehlen. Man füllt ein Schnapsglas mit Kirsch, Pflümli, Williams, Zwetschken oder Chrüterschnaps, in welchem die Fondueesser ihr auf die Gabel gestecktes Brot zuerst anfeuchten.

Trinken Sie am besten Schwarztee oder sogar Kräutertee welcher dank den Kräutern und deren ätherischen Ölen die Förderung der Verdauungsenzymen anregt. Diese helfen unserem Körper die großen Nahrungsbausteine für die Verdauung aufzuspalten.

### **Spielregeln:**

Beim gemütlichen Fondueessen in der Schweiz gibt es auch Spielregeln: wer sein Brot von der Gabel verliert wird bestraft, und die Strafe ist sicher die einzige in der Schweiz, die man gerne begleicht. Wenn ein Männlicher Fondueesser sein Brot verliert muss er eine Flasche Wein bezahlen oder eine Runde Schnaps. Die Frau muss/darf alle anwesenden Männer küssen. Dies Regeln tragen sicher auch dazu bei, dass wir in der Schweiz so viel Fondue essen.

### **Ernährung:**

Käsefondue ist reich an Kalzium, schon 80-100 g Käse decken den Tagesbedarf von 0,8g Kalzium.

### **Die Grundzubereitung:**

Den Käse fein reiben.

Eine Knoblauchzehe aufschneiden und das Caquelon damit ausreiben.

Wein dazu geben und leicht aufkochen.

Den geriebenen Käse begeben und unter ständigem Rühren den Käse schmelzen lassen. Das Fondue sollte nicht zu stark kochen.

Das Stärkemehl mit wenig Kirschwasser oder einem Schnaps nach Wahl anrühren und damit das Fondue binden.

Mit wenig Muskat und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Eventuell einwenig Natron oder geschlagenen Schlagobers begeben, damit das Fondue luftiger wird.