

TANJA DUSY

FONDUES

Fein aufgegabelt

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



BIERFONDUE MIT ZWEIERLEI AUFSCHNITT

Je 350 g gekochter Schinken und Kasseler (in Scheiben) | 400 g Cheddar | 350 g Greyerzer | je 200 ml Malzbier (ohne Alkohol) und helles Bier | Saft von ½ Orange | 1 EL Butter | 2 TL Dijonsenf | 2 TL Speisestärke | Pfeffer | ca. 600 g Brot und Brezen (in Würfeln)

Zünftiger Hüttenzauber

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 1400 kcal, 70 g EW, 70 g F,
114 g KH

1 Schinken- und Kasselerstücke evtl. längs halbieren, zu Röllchen aufdrehen und auf einer Platte anrichten. Den Käse entrinden und grob raspeln. Beide Biersorten mit der Hälfte des Orangensafts und der Butter leicht erhitzen. Den Käse darin bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren schmelzen, bis sich alles gut verbunden hat.

2 Dann den Senf unter die Käsemasse rühren. Die Stärke mit dem übrigen Orangensaft glatt rühren, zum Käse geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis die Masse sämig-cremig ist. Mit Pfeffer würzen. Die Schinken- und Kasseleröllchen im Wechsel mit Brot- oder Brezenstücken aufspießen und im Käse wenden.

TIPP

Zu diesem Fondue müssen bei mir unbedingt Essiggürkchen und Silberzwiebeln mit auf den Tisch. Wer es fleischlos mag, kann statt der Schinken- und Kasseleröllchen blanchierte Lauchringe oder Blumenkohlröschen in den Käse tunken. Und dazu gibt es ausnahmsweise mal Bier statt Weißwein!



PILZ-SPECK-FONDUE

5 g getrocknete Pfifferlinge | Je 250 g Greyerzer, Vacherin und Raclettekäse | 1 Schalotte | 50 g magerer Schwarzwälder Schinkenspeck | 1 EL Butter | 500 g braune Champignons | 200 ml trockener Weißwein | 1 EL Speisestärke | 2 EL Cognac (nach Belieben) | frisch geriebene Muskatnuss | ca. 600 g Weißbrot (in Würfeln)

Wunderbar aromatisch

Für 4 Personen | 35 Min. Zubereitung |
2 Std. Ziehen
Pro Portion ca. 1360 kcal, 73 g EW, 63 g F,
115 g KH

1 Die Pfifferlinge mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 2 Std. zugedeckt ziehen lassen. Alle Käsesorten entrinden und grob raspeln. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden, den Schinkenspeck ebenfalls klein würfeln.

2 Die Pilze durch ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Pilze ausdrücken und sehr klein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotte darin glasig andünsten. Den Speck dazugeben und anbraten. Die Pfifferlinge hinzufügen und kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Champignons trocken abreiben, putzen, vierteln und zugedeckt bereitstellen.

3 Den Wein und 100 ml Einweichwasser mischen (evtl. mit Wasser aufgießen). Den Käse und etwa zwei Drittel dieser Mischung in einen Topf geben und den Käse unter kräftigem Rühren schmelzen (siehe S. 10, Step 1). Nach und nach die übrige Weinmischung dazugeben. Stärke mit Cognac oder 2 EL Wasser verrühren und unterrühren. Mit Muskatnuss würzen. Aufkochen lassen, bis die Käsemasse eindickt. Pilze und Brotstücke aufspießen und im Käse wenden.

FLEISCHBÄLLCHEN-FONDUE

Orientalisch oder lieber mediterran? Ich biete gerne beides an, denn die Bällchen sind schnell gemacht und bei meinen Gästen heiß begehrt.

1 kg gemischtes Hackfleisch
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 Eier
4 EL Semmelbrösel
3 EL Rosinen
2 EL gehacktes Koriandergrün
1 EL gehackte Minze
1 EL Ras-el-Hanout
(arab. Gewürzmischung)
1 ½ TL Harissa (Chillipaste)
Salz | Pfeffer
3 EL Pinienkerne
60 g Schafskäse (Feta)
1 EL gehackter Thymian
2 EL gehackte Petersilie
1 EL Tomatenmark
Fett oder Öl für den Fonduetopf

Würziges Duo

Für 4 Personen |
35 Min. Zubereitung |
30 Min. Kühlen
Pro Portion ca. 925 kcal,
58 g EW, 70 g F, 15 g KH

1 Das Hackfleisch halbieren und auf zwei Schüsseln verteilen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb andünsten. Jeweils die Hälfte der Mischung mit je 1 Ei und 2 EL Semmelbröseln zum Hackfleisch geben.

2 Für die orientalische Variante die Rosinen klein hacken und mit Koriandergrün, Minze, Ras-el-Hanout und Harissa in die eine Schüssel zum Hackfleisch geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit den Händen gründlich mischen und aus der Hackmasse walnussgroße Bällchen formen.

3 Für die mediterrane Variante die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Den Schafskäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Pinienkerne, Thymian, Petersilie und Tomatenmark in die andere Schüssel zum Hackfleisch geben, kräftig salzen und pfeffern. Ebenfalls gut mischen und zu walnussgroßen Bällchen formen, dabei je ein Schafskäsestück in die Mitte geben.

4 Die Fleischbällchen auf einer Platte anrichten, evtl. mit Frischhaltefolie abdecken und am besten ca. 30 Min. kühl stellen. Die Bällchen auf Fonduegabeln spießen und im heißen Fett durchgaren. Dazu passt eine scharfe Orangen-Aioli (siehe S. 56) oder ein Paprika-Nuss-Dip (siehe S. 58).



HERBSTLICHES GEMÜSEFONDUE

Wollen Sie alte Gemüsesorten mal ganz neu erleben? Bitte sehr! Mit raffiniert gewürztem Teig ummantelt, eignen sie sich auch bestens für Fondue.

Für das Gemüse:

200 g Pastinaken
200 g Möhren
200 g Topinambur
200 g Steckrübe
200 g Rosenkohl
Saft von ½ Zitrone
Salz | Pfeffer

Für den Teig:

3 EL Butter
2 Eier

½ TL Kümmelsamen
300 g Mehl

¼ TL Kurkumapulver
Salz | Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss
300 ml helles Bier (z. B. Pils)
Fett oder Öl für den Fonduetopf

Feine Mischung

Für 4 Personen |
35 Min. Zubereitung |
30 Min. Ruhen
Pro Portion ca. 570 kcal,
16 g EW, 23 g F, 66 g KH

TIPP

Das Gemüse können Sie nach Lust und Laune variieren. Ich frittiere auch gerne mal Brokkoliröschen, Lauchringe oder Schwarzwurzelstücke, die man etwas länger vorgaren muss.

1 Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen. Pastinaken (dicke Knollen evtl. zuerst längs halbieren oder vierteln), Möhren und Topinambur in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Topinambur sofort in ein Schälchen mit Wasser und Zitronensaft legen, damit er nicht braun wird. Steckrübe in ca. 3 mm dicke, mundgerechte Stücke schneiden (Bild 1), Rosenkohl längs halbieren.

2 Gemüse nach Sorten getrennt nacheinander in kochendem Salzwasser in 3–5 Min. bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann trocken tupfen und auf einer Platte anrichten.

3 Für den Teig die Butter zerlassen und die Eier trennen. Kümmel mit einem großen Messer hacken und mit Mehl, Kurkuma, 1 ½ TL Salz, reichlich Pfeffer und Muskatnuss mischen. Das Bier nach und nach dazugießen und alles mit dem Schneebesen glatt rühren (Bild 2). Eigelbe und flüssige Butter unterrühren und den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.

4 Dann die Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen und unter den Bierteig heben. Je 2–3 Gemüsestücke auf eine Fonduegabel spießen, durch den Teig ziehen, abtropfen lassen (Bild 3) und im heißen Fett ausbacken. Salzen und pfeffern. Dazu passt eine Sellerie-Remoulade (siehe S. 54) oder ein Meerrettich-Kräuter-Dip (siehe S. 57).



VIETNAMESISCHES FONDUE

Bei diesem Fondue dürfen die Gäste nicht nur selbst kochen, sondern auch noch fein gefüllte Rollen aus Reispapier oder Salatblättern herstellen.



- Für die Brühe:**
 250 g Schalotten
 Öl zum Braten
 5 Stängel Zitronengras
 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
 800 ml Rinderbrühe oder -fond
 (aus dem Glas)
 400 ml Kokoswasser (aus dem Bio- oder Asienladen)
 150 ml milder Reisesssig
 ½ – 1 TL Zucker
- Für das Fondue:**
 500 g Rindfleisch
 (z. B. Entrecôte)
 250 g küchenfertige Tintenfischtuben
 8 küchenfertige rohe Garnelen
 125 g Reismudeln
 1 kleiner weißer Rettich
 2 Möhren
 1 kleine Salatgurke
 ¼ Ananas
 1 kleiner Kopfsalat
 4 Frühlingszwiebeln
 je 4 – 5 Stiele Koriandergrün,
 Minze und Shisoblätter
 (aus dem Asienladen)
 16 – 20 runde Reispapierblätter (à ca. 16 cm)

Geselliges Roll(en)spiel

Für 4 Personen |
 40 Min. Zubereitung |
 30 Min. Garen
 Pro Portion ca. 765 kcal,
 71 g EW, 19 g F, 76 g KH

- 1 Für die Brühe die Schalotten schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf reichlich Öl erhitzen, die Schalotten darin bei mittlerer Hitze dunkelbraun braten und vom Herd nehmen. Vom Zitronengras den oberen Teil und den Strunk abschneiden, den Rest mit einem Stößel oder schweren Messerrücken anquetschen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit Brühe oder Fond, Kokoswasser und Essig in einem Topf aufkochen. Die Schalotten dazugeben, alles bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken.
- 2 Inzwischen für das Fondue das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden (siehe S. 7). Tintenfische und Garnelen kalt abrausen und trocken tupfen, Tintenfische in dünne Ringe schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung einweichen bzw. garen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 3 Rettich, Möhren und Gurke schälen, Rettich und Möhren in feine Stifte raspeln, Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Ananas schälen, den Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. Kopfsalat in Blätter teilen, waschen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein zupfen. Alles auf einer Platte mit den Reismudeln anrichten.
- 4 Brühe wieder aufkochen und durch ein Sieb in den Fonduetopf gießen. Fleisch, Garnelen oder Tintenfischringe auf Fonduegabeln spießen und in der Brühe garen. Je ein Reisblatt kurz in heißem Wasser einweichen und auf ein Küchentuch legen. Nach Wunsch mit Gemüse, Ananas, Reismudeln und reichlich Kräutern belegen, gegartes Fleisch oder Meeresfrüchte darauflegen und aufrollen. Oder ein Salatblatt belegen und aufrollen.

TIPP

Dazu serviere ich einen Dip aus 5 EL Fischsauce, 3 EL Reisesssig, 180 ml Wasser, 1 EL braunem Zucker, 2 – 3 EL Limettensaft und 1 gehackten kleinen Chilischote.

THAI-FONDUE

Hier kommt garantiert Urlaubsstimmung auf! Dieses aromatische Fondue schmeckt uns auch an milden Sommerabenden auf Balkon oder Terrasse.

- 1,2 l Hühnerbrühe oder -fond (aus dem Glas)
- 1 Stück Galgant (ca. 5 cm, siehe Tipp; ersatzweise Ingwer)
- 1–2 kleine rote Chilischoten
- 10 Kaffir-Limettenblätter (aus dem Asienladen)
- 1 kg Hähnchen- oder Putenbrustfilet
- 250 g Baby-Maiskolben
- 250 g Zuckerschoten
- Salz
- 2–3 EL Fischesauce (aus dem Asienladen)
- 1 TL brauner Zucker
- 2–3 EL Limettensaft

Herrlich scharf

Für 4 Personen |
25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 450 kcal,
59 g EW, 16 g F, 16 g KH

1 Brühe oder Fond in einen Topf geben. Galgant dünn schälen und in Scheiben schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Beides in die Brühe geben und aufkochen lassen. Limettenblätter waschen und dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. leicht köcheln lassen.

2 Inzwischen das Hähnchen- oder Putenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden (siehe S. 7). Die Maiskolben waschen und schräg halbieren, Zuckerschoten putzen und waschen. Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf füllen und aufkochen. Mit Fischesauce, Zucker und Limettensaft abschmecken und in den Fonduetopf gießen. Fleisch und Gemüse jeweils einzeln oder zusammen auf Fonduegabeln spießen und in der heißen Brühe garen. Dazu schmeckt ein scharfer Erdnussdip (siehe S. 59).

TIPP

Galgant erinnert in Aussehen und Aroma an Ingwer, allerdings schmeckt er frischer und etwas milder. Sie bekommen die Wurzel im Asienladen. Übrigens: Die feine Thai-Brühe eignet sich auch für ein Fisch- und Meeresfrüchtedefondue – dann bereitet man sie am besten mit Fischfond zu.





SELLERIE-REMOULADE

300 g Knollensellerie | Salz | 2 Eier | 1 frisches zimmerwarmes Eigelb | 1 TL Senf | 2–3 EL Zitronensaft | Zucker | 250 ml Sonnenblumenöl | 100 g Joghurt | Pfeffer | 1 großer rotschaliger Apfel (z. B. Hollsteiner Cox) | 1 ½ EL Kapern | 5 Frühlingszwiebeln | 1 kleines Bund Petersilie | ½ Bund Schnittlauch

Erfrischend würzig

Für 4–6 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion (bei 6 Personen) ca. 445 kcal,
4 g EW, 45 g F, 5 g KH

1 Den Sellerie schälen, ca. 4 mm groß würfeln und in kochendem Salzwasser in 2–3 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen. Danach kalt abschrecken, abkühlen lassen und pellen.

2 Inzwischen das Eigelb mit Senf, 1 EL Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Zucker in einen hohen Rührbecher geben. Das Öl daraufgießen und alles zu einer cremigen Mayonnaise pürieren, dabei den Pürierstab immer wieder von unten nach oben führen. Den Joghurt unterrühren, die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft mischen. Eier und Kapern klein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Petersilie grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten und den Sellerie unter die Mayonnaise mischen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. Zitronensaft abschmecken.



APFEL-RELISH

80 g Zucker | 100 ml Apfelessig | 80 ml Apfelsaft | 2 Äpfel (z. B. Boskop, ca. 400 g) | 2 Stangen Staudensellerie | 1 rote Zwiebel | 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) | 1 rote Chilischote | ½ TL Korianderkörner | 1 TL Senfkörner | 2 EL Rosinen | 2 EL Salz | Pfeffer

Gut vorzubereiten

Für 4–6 Personen | 25 Min. Zubereitung |
1 Std. Garen | 1 Tag Ziehen
Pro Portion (bei 6 Personen) ca. 125 kcal,
1 g EW, 1 g F, 27 g KH

1 Zucker, Essig und Apfelsaft in einen Topf geben. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in ca. 5 mm große Würfel schneiden und sofort in die Essigmischung geben. Sellerie putzen und waschen, zuerst längs in schmale Streifen und diese in ca. 4 mm große Würfel schneiden.

2 Zwiebel und Ingwer schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Korianderkörner im Mörser grob zerdrücken und mit Senfkörnern, Sellerie, Zwiebel, Ingwer, Chili und Rosinen zu den Äpfeln geben.

3 Unter Rühren leicht aufkochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Offen bei mittlerer Hitze 45–60 Min. köcheln lassen, immer wieder rühren. Die Masse sollte marmeladig einkochen und das Essigaroma verlieren, evtl. gegen Garzeitende die Hitze erhöhen. Das Relish mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen und 1 Tag zugedeckt ziehen lassen. Hält gekühlt 2–3 Wochen.



EIN KLASSIKER – NICHT NUR AN SILVESTER

Sie wollen mit Ihren Gästen entspannt und genussvoll schlemmen? Dann ist Fondue die beste Idee! Die Zutaten sind ruck, zuck geschnitten, die Saucen und Beilagen schnell vorbereitet – jetzt kann ein gemütlicher Abend beginnen. Lassen Sie sich überraschen, wie sich das gemeinsame Kochen am Tisch immer wieder neu inszenieren lässt!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Raffiniert: Kreative Ideen für Käse-, Brühe- und Fettfondues

Das Beste dazu: Rezepte für Salate, Saucen und Dips



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4120-0



PEFC
PEFC-COA-201-1001
€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U