

Kochen mit Martina und Moritz vom 07.12.2024

Redaktion: Klaus Brock

## Käsefondue — Ein geselliges Essen mit Freunden

Käsesorten, der Fonduetopf und die Spielregeln	2
Das klassische Fondue	4
Beilagen zum Fondue	6
Getränke zum Fondue	7
Ofenfondue: Fondue ohne Rechaud	8
Käse im Brotkästchen	9
Käsefondue aus dem Stand	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kaesefondue-uebersicht-100.html>

## Käsefondue — Ein geselliges Essen mit Freunden

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Gibt es Schöneres, als mit Freunden um den Tisch zu sitzen? In der Mitte duftet, leise in einem Topf brodelnd, eine würzige Käsecreme und alle versuchen, mit einem auf lange Gabeln gespießten Brotwürfel möglichst viel davon zu erwischen. Großes Hallo, natürlich, wenn der Brotwürfel in den Untiefen des Topfes verloren geht. Was sonst noch zum zünftigen Käsefondue passt, wie man den gehaltvollen Käse besser verträgt, vor allem natürlich, was man dazu trinkt, das zeigen die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz.



## Käsesorten, der Fonduetopf und die Spielregeln

Auf dem Tisch brodelt über einem Rechaud in der Mitte eine duftende, würzige Käsecreme und die Gäste versuchen mit auf lange Gabeln gespießten Brotwürfeln möglichst viel von der Käsecreme zu erwischen. Großes Hallo, wenn der Brotwürfel in den Untiefen des Topfes verloren geht ... Denn das kostet eine Runde für alle – oder von den Damen einen Kuss an alle Herren. So jedenfalls wird es in Schweizer Skihütten gehandhabt, wo man am Abend gerne Käsefondue serviert.



### Die Käsesorten

Fondue gilt heute als Schweizer Nationalgericht. Dabei hatte man Käse früher praktisch überall in den Alpen, wo er produziert wurde, über dem Feuer geschmolzen und mit Brot verspeist. Die Schweizer jedenfalls haben daraus dieses gesellige Essen gemacht, und so ist es selbstverständlich, dass man dabei zunächst an Schweizer Käse als Grundzutat denkt. In jedem Fall nimmt man eine Mischung von Käsen, wobei es dem persönlichen Geschmack überlassen bleibt, ob man mehr milde oder kräftigere – "rezent" nennt man das in der Schweiz – Käse verwendet.

Als Faustregel gilt: Je länger ein Käse gereift ist, um so geschmacksintensiver ist er. Denn er verliert beim Lagern Wasser und konzentriert so sein Aroma. Ganz junger Käse ist weniger geeignet, weil er nicht zu einer homogenen Masse schmilzt, sondern bröckelig wird. Und zu alter Käse könnte zu intensiv sein. Man sollte auf alle Fälle darauf achten, dass es ein Rohmilchkäse ist, der aus einer handwerklich arbeitenden Molkerei und nicht aus der großen Fabrik stammt. Dann schmeckt der Käse nicht nur besser, es stecken in ihm auch alle wichtigen Enzyme und Mineralien, die ihn zu einem wertvollen Lebensmittel machen.

Das klassische Grundrezept verlangt den kräftigen Gruyère und den eher milden Vacherin. Aber man kann ebenso gut Emmentaler, Raclettekäse, Appenzeller, Tilsiter und Sbrinz nehmen, das heißt: Immer dabei sind Hartkäse und Bergkäse. Weichkäse, wie Gorgonzola oder Camembert, verwendet man nur in kleinen Mengen, sozusagen als Gewürz.

### Ganz schön gehaltvoll

Die Senner mit ihrer schweren körperlichen Arbeit konnten ein so gehaltvolles Essen wie Käsefondue leicht wegstecken, unsereins sollte es sich eher als Ausnahmemahlzeit nur ab und zu gönnen, denn Käse bringt eine Menge Energie: 100 Gramm Gruyère beispielsweise haben 395 Kalorien, und für eine durchschnittliche Portion Käsefondue werden bereits 200 Gramm Käse benötigt! Hinzu kommen die Beilagen, etwa Brot oder Kartoffeln, und nicht zu vergessen das Gläschen Kirschwasser oder der Wein. Dafür hat man allerdings auch den täglichen Gesamtbedarf an Kalzium intus. Denn im Käse stecken außerdem wertvolle Mineralsalze – neben Kalzium auch Kalium, Phosphor, Eisen, Magnesium, viel Eiweiß und eben auch eine Menge Fett.

## Der Caquelon – der Fonduetopf

Das traditionelle Kochgeschirr für ein Käsefondue ist ein flacher, breiter irdener Topf mit Stiel. In ihm wird auf dem (Gas-)Herd die Käsemasse vorbereitet und schließlich auf einem Rechaud auf dem Tisch am Köcheln gehalten. Das funktioniert nicht mit dem gängigen Elektroherd, denn auf diesem kann man nicht mit irdenem Geschirr kochen. Wir verwenden einen Topf aus emailliertem Gusseisen, einen ganz normalen Schmortopf, der zufällig aussieht wie eine Schweizer Kachel ("Caquelon"). Man kann jedoch jede andere Kasserolle benutzen, die möglichst weit ist, damit sie den Gabeln der Tischgenossen genügend Platz bietet. Als Rechaud kann man einen kleinen Gaskocher nehmen, doch sogar ein Stövchen mit kleinem Kerzenlicht tut es, wenn man die Käsecreme in einem Metalltopf auf dem Herd vorgekocht hat und der Topf dann genügend Hitze für den Käse gespeichert hat.

## Die Spielregeln

Man taucht seinen Brotwürfel in die brodelnde Creme und dreht ihn beim Herausnehmen sorgfältig, damit sich keine Fäden mit den Gabeln der Mitessenden verheddern. Die Strafe für denjenigen, der sein Brot im Fonduetopf verliert, muss man vorher aushandeln. Im Allgemeinen kostet es wie gesagt einen Kuss – aber was tun, wenn das keine Strafe ist?

## Das klassische Fondue

Die würzige Käsecreme braucht genau die richtige Konsistenz – nicht zu fest und nicht zu flüssig. Kirschwasser und Weißwein sorgen für den feinen Geschmack. Martina und Moritz finden, es ist auch im Flachland ein wunderbar geselliges Essen – vor allem im Herbst oder Winter, wenn die Abende lang sind und man sich gern mit Freunden um den Tisch versammelt. Und das Schöne daran: Als Gastgeber hat man nicht viel Mühe damit! Die Käsecreme ist schnell gemacht, auch die anderen Zutaten sind problemlos zu beschaffen, und hinterher gibt es kaum Abwasch.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- insgesamt 1 kg frisch geriebener Käse (mindestens zwei Sorten: ein kräftiger Gruyère etwa und ein milderer Raclettekäse, Freiburger Vacherin etwa, als dritte Sorte besser ein würziger Emmentaler und als vierte Sorte sogar ein Appenzeller)
- ca. 400 ml Weißwein
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 gehäufte TL Speisestärke
- 4 cl Kirschwasser (oder ein anderer Obstschnaps, vom Apfel, der Zwetschge, Pflaume oder Mirabelle)
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Muskat
- eventuell Cayennepfeffer, Kardamom und ein Hauch Nelkenpulver

### Außerdem:

- ca. 1 kg Brot: italienisches Weißbrot oder Mischbrot, Graubrot, Schwarzbrot (ruhig auch verschiedene Sorten)

### Zubereitung:

- Den Käse reiben (oder bereits vom Käsehändler reiben lassen), dann in einer Schüssel zwei Stunden mit Weißwein bedecken und ziehen lassen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken, den Caquelon beziehungsweise einen anderen für Käsefondue geeigneten Topf damit ausreiben. Wer intensiveren Knoblauchduft nicht scheut, kann den Knoblauch auch sehr fein reiben und unter die Käsemasse mischen.
- Die Stärke mit dem Obstschnaps verquirlen. Den Käse mitsamt dem Wein und Zitronensaft in den Fonduepfopf füllen, auf mildem Feuer unter ständigem Rühren schmelzen. Erst dann die angerührte Stärke unterrühren.
- Einige Minuten unter Rühren ganz leise köcheln, bis die Käsecreme sämig ist. Mit Pfeffer und Muskat, nach Belieben auch mit Cayennepfeffer, Kardamom und Nelkenpulver würzen. Vermutlich ist kein Salz nötig – der Käse bringt genug davon mit.

- Leise brodelnd zu Tisch bringen und dort auf einem Rechaud heiß halten. Das Brot in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden und in einem Korb dazustellen.

## Tipps zum Kochen

Wenn die Käsecreme zu dünn ist, kann man entweder noch etwas Käse hinzugeben oder sie mit Stärkemehl andicken. Dafür die Stärke in einem Gläschen mit Kirschwasser oder Wasser verquirlen und dann unter Rühren hinzufügen.

Sollte die Käsecreme gerinnen, das heißt, sollte sich das Fett absetzen, lässt sie sich mit ein, zwei Esslöffeln Zitronensaft retten, die mit einem Teelöffel Stärke und einem Gläschen Kirschwasser verquirlt werden. In die Käsecreme rühren, leise köcheln, bis sich alles wieder vermischt hat. Zu dick geratene Käsecreme kann man einfach mit einem Schuss Weißwein verdünnen.

**Allerdings:** Das Fondue wirkt anfangs oft während des Kochens zu dick oder zu dünn. Deshalb sollte man lieber nach dem vollständigen Verschmelzen weitere zwei Minuten warten, bevor man zusätzliche Rettungsmaßnahmen trifft.

## Beilagen zum Fondue

Klassisch ist das Brot, in mundgerechte Würfel geschnitten, die man auf lange Gabeln gespießt in die Käsecreme taucht und versucht, damit möglichst viel von der Käsecreme aufzutunken, um sie dann zu verspeisen.

Das Brot sollte nicht zu frisch sein, damit die Krume dafür fest genug ist. Es kann, muss aber nicht Weißbrot sein. Auch Misch-, Grau- oder sogar Schwarzbrot sind bestens geeignet. Gut passt auch getoastetes Brot!



Aber man kann natürlich auch eine ganze Reihe weiterer Beilagen dafür vorsehen. Besonders gut passen:

- kleine Pellkartoffelchen, eine speckige, also festkochende Sorte (Bamberger Hörndl oder Sieglinde)
- Birnen- oder Apfelschnitze, eventuell sogar mit hauchdünnen Speckscheiben umwickelt, auf alle Fälle aber mit Zitronensaft mariniert, damit sie schön hell bleiben
- Blumenkohl- oder Brokkoliröschen, bissfest blanchiert und in Eiswasser abgekühlt, damit die Farbe erhalten bleibt
- Stangensellerie, die Stangen geputzt und gefädelt, ruhig mit dem zarten, hellen Grün
- Möhren- und Zucchini-Stäbchen, Selleriestifte oder Paprikastreifen (dekorativ in allen Farben!), Frühlingszwiebeln (das rohe, frische Gemüse macht die Käsecreme besser verdaulich)
- Ananasstücke (die mit ihren Enzymen ebenfalls verdauungsfördernd wirken)
- rohe Champignons
- geröstete Zwiebelringe und eingelegte Gemüse: Cornichons, Senf Gurken, Maiskölbchen, eingelegte Rote Bete oder Kürbis

## Getränke zum Fondue

Die Schweizer trinken zum Fondue gern Tee, meist Kräutertee, weil das angeblich bekömmlicher sein soll als Wein. Es mag ja sein, dass manch milder, säurearmer Weißwein – traditionell gehört ein Fendant, ein typischer Schweizer Weißwein aus dem Wallis, dazu – es nur schwer schafft, den gehaltvollen Käse aufzuschließen. Doch mit einem rassigen Riesling, aber auch mit einem herzhaften Weißburgunder von der Nahe oder aus der Pfalz wird man das Problem kaum haben.



Vielleicht nimmt man aber dort gern den Tee, weil man dann mehr vom Pflümli oder Kirschwasser dazu trinken kann? Auch Wodka oder Kümmelbrand, Linie-Aquavit oder Aquavit mit Dill passen übrigens dazu. Das hat nichts mit Alkoholmissbrauch zu tun! Denn tatsächlich löst ein Schnaps das Eiweiß und Fett vom Käse auf und macht ihn besser bekömmlich.

Martina und Moritz empfehlen aber auch: Apfelwein oder – für die Kinder – Apfelsaft.

Übrigens kann man die Käsecreme statt mit Weißwein auch mit Apfelwein ansetzen und mit Apfelschnitzen aufnehmen, wie man es in der Ostschweiz gerne macht. Oder sogar mit Rotwein, was zwar nicht so schön aussieht, in letzter Zeit aber immer mehr in Mode gekommen ist.

## Ofenfondue: Fondue ohne Rechaud

Für alle, die sich keinen Topf mit passendem Rechaud besorgen möchten und trotzdem Lust auf geschmolzenen Käse haben, ein Rezept von unserem Zuschauer Rüdiger.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 800 g mehlig, am Vortag gekochte Kartoffeln
- 2-3 säuerliche Äpfel (Boskoop, Elstar, RubINETTE oder Golden Delicious)
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Kümmel
- 1 gehäufte EL getrockneter Majoran
- 400 g geriebener Käse (Emmentaler, Sbrinz, Raclettekäse und ein anderer Bergkäse)
- 200 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln pellen, längs in Spalten schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Schnitze schneiden.
- In einer Gratinform verteilen, dabei mit Salz (sparsam), Pfeffer (großzügig), Kümmel und zwischen den Fingerspitzen zerriebenem Majoran würzen.
- Den Käse darauf verteilen und schließlich alles mit den dünnen Speckscheiben belegen.
- Das Ganze bei 180 Grad Celsius Umluft (200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa 20 Minuten backen, bis die Speckscheiben knusprig sind.

**Beilage:** Dazu unbedingt einen bunt gemischten Blattsalat mit vielen Kräutern servieren.



## Käse im Brotkästchen

Ein fabelhafter Käsegang, aber auch – als größere Portion – ein schönes Käsegericht. Zudem ein fantastisches Versteck für Käse-  
reste.



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Baguette
- ca. 200 g gewürfelten Käse (eine Mischung aus allem, was man im Kühlschrank hat, es können tatsächlich Reste sein!)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Pfeffer
- etwas Kümmel (nach Belieben)
- ein Hauch Cayennepfeffer

### Zubereitung:

- Baguette in fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Aushöhlen und dabei einen Boden stehen lassen. Das ist das Kästchen.
- Den gewürfelten Käse in eine Schüssel geben, Schnittlauch, Pfeffer, Kümmel und Cayennepfeffer unterrühren und gut durchmischen.
- In die Brotscheiben füllen und im heißen Ofen bei 200 Grad Celsius fünf bis acht Minuten backen, bis der Käse schmilzt. Mit einem kleinen Salat als Käsegang oder als kleinen Imbiss servieren.

## Käsefondue aus dem Stand

Man kauft beim Käsehändler einen Vacherin-Mont d'Or, jenen cremigen Käse, der in einer Spanschachtel gereift ist. Vor dem Essen stellt man die gesamte Schachtel für einige Minuten in den heißen Ofen, bis der Käse im Inneren schmilzt. Man kann die Schachtel auch für einige Stunden auf die Heizung stellen.



Am Tisch wird die Rinde oben mit einem spitzen Messer rundum eingeschnitten und angehoben. Dann kann man mit einem Löffel den schmelzend weichen Käse herauslöffeln.

Dazu Pellkartoffeln servieren, Gurkchen und anderes sauer eingelegtes Gemüse – einfacher und köstlicher kann man seine Gäste nicht bewirten!