

## Rezept

# Käsefondue auf leichte Art

Ein Rezept von Käsefondue auf leichte Art, am 13.10.2024

## Zutaten

<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>400 g</b> Blumenkohlrischen
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>200 ml</b> alkoholfreies Bier
<b>400 g</b> Schnittkäse (30 % Fett i. Tr.; z. B. Emmentaler, Bergkäse, Tilsiter)	Salz
frisch geriebene Muskatnuss	Pfeffer
<b>2 Spritzer</b> Worcester-Sauce	<b>1 EL</b> scharfer Senf
<b>400 g</b> Gemüse (roh: Kirschtomaten, Gurke, Champignons, Spargel, Fenchel; vorgegart: Süßkartoffel, Kürbis, Rosenkohl, Brokkoli, Möhren)	<b>100 g</b> Obst (z. B. Feige, Apfel oder Birne)
	<b>200 g</b> dunkles Brot (z. B. Bauernbrot)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 21 g F, 37 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohlrischen waschen, große Röschen eventuell kleiner schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Blumenkohlrischen darin andünsten, dann mit Bier ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln, bis der Blumenkohl weich ist. Inzwischen den Käse in kleine Würfel schneiden.
3. Blumenkohl cremig pürieren. Den Käse nach und nach unterrühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Das Fondue bei kleiner Hitze offen weiterköcheln, bis der Käse komplett geschmolzen ist. Zum Schluss das Käsefondue mit Senf und Worcester-Sauce abschmecken.
5. Obst und rohes Gemüse waschen und grob würfeln. Das Brot ebenfalls in Würfel schneiden. Rohes und gegartes Gemüse, Obst und Brot zusammen mit dem Fondue auf den Tisch stellen, losdippen und den Abend entspannt ausklingen lassen.