

Vom Topf bis zu den Beilagen: So gelingt dir dein Fleischfondue



„Also diesen Stress tu ich mir nicht mehr an“, müssen sich meine Schwester und ich alle Jahre wieder von unserer Mutter anhören. „Für die ganze Familie kochen ist so viel Arbeit! Nächstes Jahr teilen wir das auf.“ Meine Idee – Fondue. Ob an Heiligabend oder Silvester, es ist das perfekte Essen in großer, geselliger Runde. Wieso? Die einzelnen Komponenten lassen sich stressfrei vorbereiten und jeder Gast bereitet sich sein Essen selbst am Tisch zu – einfach perfekt. Und seien wir mal ehrlich: Mit Fondue verhält es sich ein bisschen wie mit ‚Dinner for one‘ – einmal im Jahr muss der Klassiker einfach sein!

Wer hat's erfunden? Der Ursprung des Fondues



Weinfondue mit Kalbsfilet.

Ist von „Fondue“ die Rede, schießt mir sofort ein großer Topf mit jeder Menge geschmolzenem Emmentaler,

Appenzeller und was dein Käseherz noch begehrt in den Sinn. Kein Wunder, denn das Käsefondue ist die älteste Variante des als Fondue bezeichneten Gerichts.

Der Begriff Fondue bezieht sich auf die Zubereitungsweise und stammt vom französischen *fondre* ‚schmelzen‘. Heute zählen jedoch auch jene Varianten zu Fondue, bei denen klein geschnittene Zutaten wie Fleisch und Gemüse in heiße Flüssigkeit getunkt werden. Um dir einen kurzen Überblick zu verschaffen:

- **Käsefondue:** klassischerweise ein Dreiergespann aus Schweizer Käsesorten wie Appenzeller, Gruyère und Emmentaler. Getunkt werden knusprige Brotstücke.
- **Schokofondue:** Ob dunkle oder helle, hier schmilzt Schokolade im Caquelon, die mit Früchten genascht wird.
- **Fettfondue** alias Fondue bourguignonne: Heißes Fett bildet die Basis, in dem du Fleisch und Gemüse garst.
- **Brühfondue:** Eine kalorienarme Variante, bei der du deine Zutaten in heiße Brühe tunkst.

Aber wer hat's nun erfunden?

Klar ist – der Ursprung des Fondues ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Die einen behaupten es kommt aus der Schweiz, andere Stimmen sagen es hat seinen Ursprung in Frankreich. Gräbst du nach seinen Wurzeln, gelangst du nach Italien, wo *Fonduta* eine Spezialität im Norden des Landes ist. Gräbst du weiter, gelangst du bis nach Asien. Dort werden bereits seit Jahrhunderten verschiedene Zutaten in kochende Brühe gehalten und so im sogenannten Feuertopf am Tisch gekocht.

Egal, ob Fondue nun aus der Schweiz oder Frankreich kommt – allen Varianten gemein ist, dass du sie in geselliger Runde zubereitest. Welches Fondue meine Lieblingsvariante ist? Fleischfondue mit Brühe. Das lässt sich nicht nur gut vorbereiten, sondern ist auch kalorienärmer als das klassische Fondue bourguignonne mit heißem Fett – falls die Hose zwickt.

Vom Topf bis zu den Beilagen: So gelingt dir dein Fleischfondue

Das Equipment – was brauchst du für Fleischfondue?



Buntes Fondue chinoise

Damit du Fleisch und Co. am Tisch zubereiten kannst, brauchst du für deinen Fondue-Abend folgende Grundausrüstung:

Das Fondue-Gerät

Die große Auswahl an Fondue-Sets überfordert dich? Damit dir die Entscheidung für ein geeignetes Gerät leichter fällt, solltest du auf diese Punkte achten:

Das Material

Damit Fett und Brühe fix auf Temperatur sind, ist es wichtig, dass das Fondue-Gerät die Wärme gleichmäßig leitet und abgibt – **Gusseisen oder Edelstahl** eignen sich dafür besonders gut.

Die Hitzequelle

Für einen authentischen Fondue-Abend greifst du zu einem Gerät, das Öl und Brühe über **offener Flamme** erwärmt. Dafür sind die Geräte mit einem Brenner ausgestattet, den du mit Spiritus oder Brennpaste befüllst.

Wem die offene Flamme am Tisch zu heikel ist, kann auf **elektrische** Fondue-Sets zurückgreifen. Der Vorteil an einem Elektro-Modell ist, dass du problemlos verschiedene Temperaturstufen einstellen kannst. Außerdem ist es sofort einsatzbereit und wärmt pausenlos – hier kann sich kein Brennstoff dem Ende neigen.

Die Form

Für Fett- oder Brühfondue ist es von Vorteil, wenn der **Topf nach oben hin schmaler** wird und zusammenläuft. So kann heißes Fett nicht so leicht herauspritzen.

Die Größe

Fondue-Sets gibt es von klein bis groß, für 2 bis 8 Personen. Bei dir kommt der Topf nur in gemütlicher Runde mit all deinen Freunden auf den Tisch? Dann greif lieber gleich zum größeren Set. Noch besser ist es aber mit **mehreren Geräten** vorzusorgen. Der Vorteil dabei ist, dass jeder einen der Töpfe gut erreicht und gleich mehrere Gabeln mit Fleisch und Gemüse bestücken kann.

Das Fondue-Besteck

Abgesehen vom Topf sind die **Fondue-Gabeln** das wichtigste Utensil, das du brauchst. Für jeden Gast solltest du **2 Gabeln** in petto haben, sodass du parallel zu deinen Fleischstücken auch Gemüse garen kannst. Besonders praktisch: **Fondue-Körbchen**. Sie kommen speziell bei der chinesischen Fondue-Variante, dem Fondue chinoise, zum Einsatz. Mit ihnen kannst du die verschiedenen Zutaten ganz einfach aus Fett und Brühe schöpfen.

Das Fondue-Geschirr

Wer es nicht mag, wenn sich Saucen, Beilagen und Salate mischen – es gibt spezielle **Fondue-Teller**. Sie sind unterteilt und besitzen verschieden große Mulden für Dips und Co.

Außerdem solltest du mit **jeder Menge Schüsseln** für die vielen Zutaten ausgestattet sein, die du auf dem Tisch und um den Topf herum verteilst.

Der Brennstoff

Entscheidest du dich für ein klassisches Gerät mit offener Flamme, brauchst du für deinen Fondue-Abend genügend Brennstoff. Zum Erhitzen von Öl und Brühe wird heute am häufigsten **Brennpaste** verwendet. Im Vergleich zu Spiritus liegt sie in Sachen Sicherheit vorne und verursacht beim Abbrennen keinen unangenehmen Geruch.

Die 4 Basiszutaten – darauf musst du beim Einkauf

Vom Topf bis zu den Beilagen: So gelingt dir dein Fleischfondue

achten



Die Basiszutaten: Fleisch, Gemüse, Öl und Brühe.

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete. Fleisch, Öl oder Brühe und Gemüse der Rest. Bevor du aber den Einkaufswagen unkontrolliert vollpackst, hier eine kleine Gedächtnisstütze für die Basiszutaten deines Fleischfondues, und worauf du dabei achten solltest.

Das Fleisch

Welches Fleisch eignet sich für Fondue?

Ob Rind, Schwein, Lamm oder Huhn – es eignen sich **alle Fleischsorten mit einer kurzen Garzeit**. Auch Innereien wie Leber und Herz kannst du verwenden.

Da beim klassischen Fondue bourguignonne das Fleisch in Fett gegart wird, ist es besser, bei dieser Variante magerer Sorten zu wählen. Umgekehrt verhält es sich bei Brühfondue. Hier darf das Fleisch gerne mit Fett durchzogen sein, damit es nicht so schnell beim Garen austrocknet. Welches Fleisch sich gar nicht eignet? Sorten mit hohem Bindegewebsanteil wie Haxe oder Schulter – sie werden beim Garen schnell zäh. Unabhängig davon schlägt sich zudem die Qualität des Fleisches im Geschmack nieder. Lass also lieber die Finger von Rind und Pute zu Schnäppchenpreisen.

Wie viel Fleisch brauchst du?

Für deinen Fondue-Abend solltest du etwa **200-250 g Fleisch pro Person** einrechnen. Je nachdem, wie viel Gemüse und Beilagen du dazu anbietest, kannst du die Menge entsprechend anpassen.

Das Öl

Welches Öl eignet sich für Fondue?

Da du beim Fettfondue das Öl stark erhitzt, ist es wichtig, dass es einen **hohen Rauchpunkt** hat. Raffiniertes Rapsöl und Sonnenblumenöl sind hoch erhitzbar und haben darüber hinaus einen relativ neutralen Geschmack. Alternativ kannst du auch Erdnuss-, Palm- und Kokosfett sowie Butterschmalz verwenden. Kaltgepresste Öle oder Butter fallen für dein Fondue raus.

Wie viel Öl brauchst du?

Für Fleischfondue mit 6 Personen brauchst du ca. **1 Liter Öl oder 1 kg Fett**. Je nach Topfgröße kann die Menge jedoch ein bisschen variieren. Als Faustregel gilt: Der Fondue-Topf sollte maximal bis zur Hälfte mit Öl gefüllt sein – so verhinderst du, dass das Fett zu sehr herausspritzt. Praktischerweise sind die meisten Fondue-Töpfe mit einer Skalierung an der Innenseite versehen, die dir die maximale Einfüllmenge anzeigt.

Die Brühe

Welche Brühe kannst du verwenden?

Möchtest du dein Fleisch nicht in Fett garen, kannst du es stattdessen auch in Brühe kochen. Egal, ob **Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe** – sie eignen sich alle für dein Fondue. Last-Minute-Shopper können natürlich zum Glas greifen und Fertigfond verwenden. Noch besser schmeckt er, wenn du ihn mit Knochen, Kräutern oder frischem Gemüse selbst zubereitest.

Wie viel Brühe brauchst du?

Für dein Fleischfondue mit 6 Personen brauchst du ca. **1 bis 1,5 Liter** Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe.

Das Gemüse

Klassischerweise bestückst du deine Gabeln beim Fleischfondue nicht nur mit unterschiedlichen Fleischsorten. Neben verschiedenen Beilagen servierst du auch Gemüsestücke, die ebenfalls im heißen Fett oder heißer Brühe gegart werden.

Welches Gemüse kannst du verwenden?

Prinzipiell kannst du fast alles an Gemüse verwenden, was du magst. Am besten eignen sich **feste Gemüsesorten** wie

Vom Topf bis zu den Beilagen: So gelingt dir dein Fleischfondue

Paprika, Champignons, Zwiebeln und Co.

Wie viel Gemüse brauchst du?

Für deine Gäste solltest du an deinem Fondue-Abend etwa **150 g Gemüse pro Person** einrechnen – je nachdem, wie üppig deine zusätzlichen Beilagen ausfallen.

Die Zubereitung – so klappt's mit deinem Fleischfondue



Von fleisch über Gemüse bis Fisch - mit Fondue tmachst du alle froh.

Das Schöne an Fondue ist, dass sich Zutaten und Beilagen gut vorbereiten lassen, sodass es am Abend fix zum besten Teil übergeht – dem gemütlichen Beisammensitzen und langem Brutzeln und Köcheln.

Fondue bourguignonne alias Fettfondue

- Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden: Wichtig ist, dass das Fleisch **möglichst dünn (5-7 mm)** geschnitten wird, damit es schnell gart.
- Gemüse vorbereiten: Gemüse putzen und je nach Größe **in kleine Stücke schneiden**. Damit Brokkoli, Blumenkohl und Co. schneller garen, ist es sinnvoll, sie zu blanchieren.
- Öl oder Fett erhitzen: Eine Temperatur von ca. **180 °C** ist ideal.
- Mit dem Brutzeln loslegen: Gabel bestücken und das Fleisch je nach Gusto **2-3 Minuten garen**. Bedenke: wie

lange du dein Fleisch garst, ist von Fleischdicke und persönlicher Vorliebe abhängig.

Fleischfondue mit Brühe

- Fleisch in Scheiben schneiden: Wichtig ist, dass das Fleisch **möglichst dünn (ca. 5 mm)** geschnitten wird, damit es schnell gart.
- Gemüse vorbereiten: Gemüse putzen und je nach Größe **in kleine Stücke schneiden**. Brokkoli, Blumenkohl und Co. blanchieren, damit sie später schneller garen.
- Brühe erhitzen: Die Brühe sollte nicht sprudelnd kochen, sondern sanft köcheln (**95°C**).
- Gabel zücken und loslegen: Gabel bestücken und das Fleisch **2-3 Minuten garen**. Merke: wie lange du dein Fleisch garst, ist von Fleischdicke und persönlicher Vorliebe abhängig.

Ein Potpourri von allem: Diese Beilagen gibt's zu Fleischfondue

Ein Punkt, wieso ich Fondue so gerne mache – ich fühle mich immer ein kleines bisschen wie im Schlaraffenland. Auf den Tisch kommt, was das Herz begehrt. Von Salaten über Ofenkartoffeln bis Rohkost kann alles dabei sein. Ich freue mich immer über Kleinigkeiten wie getrocknete Tomaten, Oliven oder Balsamicozwiebeln. Du brauchst noch mehr Anregungen? Bitteschön.

Kein Fleischfondue ohne Dips und Saucen



Das A und O bei einem guten Fleischfondue sind die

Vom Topf bis zu den Beilagen: So gelingt dir dein Fleischfondue

Saucen.

Das A und O bei einem guten Fleischfondue sind, neben einer guten Fleischqualität, vor allem die Saucen und Dips dazu – am besten natürlich selbstgemacht. Gewürzbutter und Chutneys gehören genauso dazu wie die Klassiker Ketchup und Mayo.

Noch mehr Ideen für deinen Fonduetopf

Weinfondue

Eine Variante des Brühfondues ist das Weinfondue. Falls du am Tisch mit Wissen glänzen willst: Auch Fondue-Vigneron oder Fondue-Bacchus genannt. Hier wird ein Teil Brühe durch Wein ersetzt und meisten noch mit Kräutern und Gewürzen wie Rosmarin, Knoblauch, und Pfefferkörnern verfeinert. Egal, ob **Rot- oder Weißwein** – du kannst beide Sorten verwenden, Hauptsache es sind trockene Weine. Was du noch für dein Weinfondue brauchst, erfährst du hier.

Gemüsefondue

Du isst kein Fleisch? Kein Problem, dein Fonduetopf ist nicht wählerisch und bietet sich genauso gut für die Zubereitung von allerlei Gemüse an. Am besten eignen sich feste Sorten wie Paprika, Champignons und Co. Damit alle satt werden, rechnest du pro Kopf mit **ca. 300-350 g Gemüse**, je nachdem welche Beilagen du zu deinem Fondue noch anbietest.

Entscheidest du dich für Fettfondue kannst du Gemüse, Tofu und Co. vorab panieren oder in Bierteig tunken – so werden sie besonders knusprig.

Fischfondue

Es muss ja nicht immer Fleisch sein – Fisch, Muscheln und Co. verstehen sich ebenfalls gut mit heißer Brühe und sorgen für den leichten Fonduegenuss. Bei dieser Variante verwendest du statt Rinder- oder Hühnerbrühe einen aromatischen Fischfond, den du nach Geschmack mit Weißwein und Gewürzen verfeinern kannst. Lachs, Seeteufel, Thunfisch, Garnelen, Mies- und Jakobsmuscheln – **250 g pro Person** machen Fischesser glücklich.

Fondue chinoise

Der sogenannte Feuertopf dampft in Asien bereits seit über tausend Jahren. Das chinesische Fondue ist eine

Variante des Brühfondues, bei dem von Fisch über Fleisch bis Gemüse und Dumplings in heißer Brühe gegart werden. Damit der Sud besonders würzig wird, verfeinerst du ihn mit Sherry, Cognac, Sojasauce und Ingwer. Wichtig hier: Möchtest du verschiedene Zutaten in der Brühe garen, fang mit Meeresfrüchten an. Sie geben dem Sud eine süßliche Note. Traditionell wird die Brühe zum Schluss in Tassen gefüllt und getrunken. Wie du Fondue chinoise genau zubereitest, erfährst du hier.

Shabu Shabu

Shabu Shabu, die japanische Variante des Brühfondues, wird traditionell mit sehr dünn geschnittenem Rindfleisch zubereitet. Das Fleisch wird durch Eintauchen in kochende Brühe gegart oder auf einem Teller mit heißer Brühe übergossen. Bevor das Stück in deinem Mund landet, tunkst du es in Sesam- oder Ponzu-Sauce – eine japanische Sauce aus Zitrusfrüchten und Sojasauce. Dazu servierst du Reis und Gemüse, weshalb **ca. 150-200 g Fleisch pro Person** ausreichend sind.

Käsefondue

Wer ein echtes Schweizer Käsefondue genießen möchte, der verwendet 3 verschiedene Bergkäse aus der Region. Gängig sind Appenzeller, Emmentaler und Gruyère. Wie viel von welchem Käse du verwendest, ist ganz deinem Geschmack überlassen. Je mehr Appenzeller du nimmst, desto würziger wird deine Käsetunke. **200 g Käse pro Person** machen alle satt – getunkt wird mit knusprigem Brot. Klassischerweise verfeinerst du das Käsefondue mit Weißwein und einem Schuss Kirschwasser.

Schokofondue

Der Klassiker zeigt sich hier von seiner Schokoladenseite. Denn statt Fleisch- oder Gemüsestücke kommt Obst zum Einsatz, das du als süßen Abschluss deines Menüs in schmelzende Schokolade tunkst. Egal, ob Weiße, Vollmilch oder Zartbitter – du kannst sie alle verwenden. Für ein Schokoladenfondue mit 4 Personen schmilzt du **ca. 250 g Schokolade**. Damit sich Ananas, Banane, Kiwi und Physalis gut tunken lassen, mischst du die Schokolade mit Kokosfett oder Sahne – so wird sie etwas flüssiger. Pro Person solltest du **ca. 150 g** frisches Obst bereitstellen.

Nach dem Fleischfondue – wohin mit Öl und Fett?

Vom Topf bis zu den Beilagen: So gelingt dir dein Fleischfondue

Möglichkeit 1: Öl und Fett wiederverwenden.

So geht's: Das benutzte Öl oder Fett auskühlen lassen, sodass es nicht mehr ganz heiß ist. Anschließend ein feinporiges Stahlsieb mit Küchenpapier auslegen, über einer Schüssel platzieren und Öl oder Fett langsam in das Sieb hineingießen. Anschließend Sieb mit einem Kaffeefilter auslegen und Öl ein zweites Mal filtern. Gefiltertes Öl in ein Schraubglas füllen und bis zum nächsten Fondue-Abend kalt stellen.

Merke: Das gefilterte Öl oder Fett enthält immer noch Geschmacksspuren. Verwende es nur einmal nach Gebrauch wieder, um den Geschmack deines Fondues nicht zu sehr zu beeinträchtigen.

Möglichkeit 2: Öl und Fett erkalten lassen und entsorgen

So klappt es am besten: Altes Öl und Fett kannst du mit dem Hausmüll entsorgen. Kokosfett, Schmalz und Co. auskühlen lassen, sodass es wieder fest wird. Mit einem Löffel aus dem Fonduetopf entnehmen und in Zeitungspapier eingeschlagen. Flüssiges Öl nach dem Auskühlen in alte Milchtüten oder Flaschen füllen.

Der Tag danach: So verwertest du die Fleischreste

Auch wenn du stundenlang mit deinen Freunden geschlemmt hast – einige Fleischreste bleiben meistens übrig. Wegwerfen kommt aber nicht infrage. Dafür Geschnetzeltes, Hähnchenspieße oder asiatische Wokpfanne. Wichtig ist, dass du die Fleischreste nach dem Fondue-Abend sofort wieder abgedeckt kaltstellst.

Wie bekommst du den Fettgeruch los?

Das Fett ist entsorgt, der Topf geputzt und dein Esszimmer gelüftet – trotzdem sitzt der Geruch fest und will nicht verschwinden. Was kannst du dagegen tun?

Ein einfacher, aber wirksamer Trick den Geruch zu neutralisieren: Stell über Nacht einen **Teller mit Essig oder Kaffeepulver** auf. Am nächsten Morgen noch einmal kräftig durchlüften und der hartnäckige Geruch ist verfliegen.