



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappelsalade II.	5
Ansjovisfondue uit Piemonte I.	6
Ansjovisfondue uit Piemonte II.	7
Appelfondue.	8
Belgische fondue met bier en abdijkaas.	9
Boerenkaasfondue.	10
Bouillonfondue uit Indonesië.	11
Cheddarfondue met Guinness.	12
Chinese visfondue.	13
Chocolade fondue I.	15
Duivelse fondue.	16
Fondue au morbier I.	17
Fondue in deeg.	18
Fonduesaus met olie en azijn.	19
Geitenkaasfondue met honing en tijm.	20
Kaasfondue I.	21
Kaasfondue III.	22
Kaasfondue XXV.	23
Kaasfondue XXVI.	24
Kaasfondue met bier I.	25
Kaasfondue met bier II.	26
Kaasfondue met jenever.	27
Sherryfondue.	28
Steamboat - fondue met zeevruchten en vlees.	29
Tempurabeslag I.	31
Tempurabeslag II.	32
Vlaamse bierfondue.	33

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafe
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Aardappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- bieslook, verse
3 eieren
- kerriepoeder
5 el mayonaise
- peper
2 uien
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen niet al te gaar.
Snijd de aardappelen in kleine stukjes.
Kook de eieren hard.
Snijdt de eieren in kleine stukjes.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in kleine stukjes.
Snijd de bieslook in stukjes.
Doe de aardappelen, eieren, uien, bieslook, mayonaise en flink wat kerriepoeder in een ruime kom.
Roer de ingrediënten door elkaar.
Breng de salade op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker bij BBQ, fondue, gourmet of grill.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1126
Energie kcal: 269
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 33 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ansjovisfondue uit Piemonte I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: -

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)

75 g boter

- brood

- groenten, rauwe, gemengde (paprika, bleekselderij, bloemkool, wortel)

5 tn knoflook,

fijngemaakte

3 dl olie

Bereiding.

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.

Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar minuten op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.

Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 min. zachtjes pruttelen.

Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.

Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.

Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.

Serveer met brood.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Ansjovisfondue uit Piemonte II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)
75 g boter
- brood
- groenten, gare, gemengde (uien, bieten, meirapen, wortel)
5 tn knoflook, fijngemaakte
3 dl olie

Bereiding.

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar minuten op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.
Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 min. zachtjes pruttelen.
Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.
Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.
Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.
Serveer met brood.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Appelfondue.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

6 appels, niet te zure
1 citroen
1 pt sesamzaadjes
1 kg suiker
20 cl water
2 dl water met ijsblokjes

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 790
Energie kcal: 190
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels.
Snijd de appels in vieren.
Verwijder de pitjes en het klokhuis van de appels.
Snijd de stukken appel nogmaals in drieën.
Doe de suiker samen met de 20 cl water en het sap van de citroen in een steelpan.
Verhit de steelpan tot de suiker in karamel verandert.
Zet op tafel het komfoortje klaar (het moet heel zacht branden).
Zodra de suiker een blonde kleur krijgt, verhuist u het steelpannetje naar het komfoortje.
Zet een grote kom met ijswater op tafel.
Zet een schoteltje met sesamzaadjes op tafel.

Aan tafel ieder voor zich:
Prik de stukken appel aan de fonduevorken.
Doopt de stukken appel in de karamel.
Haal de appelstukjes daarna onmiddellijk door de sesamzaadjes.
Dompel de appelstukjes vervolgens in het ijswater.

Wanneer men ervan proeft, is de karamel al hard maar nog lauw en heeft de appel niets van zijn sappige frisheid verloren.
Deze Oriëntaalse lekkernij moet snel opgegeten worden.
De karamel wordt heel makkelijk te donker en is dan niet lekker meer.

Tip:

Vervang de appels naar willekeur door peren, ananas of bananen.

Belgische fondue met bier en abdijkaas.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Allerhande

Ingrediënten

200 g kaas, abdij- (bijv. Père Joseph)
300 g kaas, belegen, geraspte
1 tn knoflook
2 el maïzena
1 tl mosterd
1 uitje, bos-
1 fl witbier (33 cl)

Extra benodigdheden:
kaasfonduepan
(caquelon) met rechaud,
fonduevorken

Bereiding.

Snijd het bosuitje fijn.
Halveer de knoflook.
Wrijf de binnenzijde van fonduepan in met de knoflook.
Los de maïzena op in 4 eetlepels bier.
Schenk de rest van het bier in de pan.
Breng het bier aan de kook.
Ontkorst de abdijkaas.
Snijd de abdijkaas in piepkleine blokjes.
Draai het vuur laag.
Roer de beide kaassoorten in gedeelten met een houten lepel door het warme bier, tot alle kaas gesmolten is.
Roer het maïzenapapje door kaasmengsel.
Roer het bosuitje door het kaasmengsel.
Laat het kaasmengsel nog 2-3 minuten zachtjes doorkoken tot fondue goed gebonden is.
Breng de fondue op smaak met mosterd en peper.
Zet de kaasfonduepan op een rechaud op tafel.

Tip:

Om te dippen:

- blokjes zuurdesembrood (bijv. Pain Bûcheron)
- halve blaadjes witlof
- stukjes wortel
- gesmoorde stukjes prei
- gekookte mosselen
- grote garnalen
- blokjes of rolletjes ham.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Boerenkaasfondue.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

- bruinbrood, grof, volkoren- en/of notenbrood
800 g kaas, boeren-, belegen, geraspt
1 el Kirsch
1 tn knoflook, gehalveerd
- peper, versgemalen
- nootmuskaat, geraspte of gemalen
1 el maïzena
1 tl mosterd
400 ml wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de fonduepan of een andere pan met dikke bodem in met de snijkant van de knoflook.
Verwarm de wijn tegen de kook aan.
Voeg goed roerend beetje bij beetje de kaas bij de warme wijn, zodat de kaas goed smelt.
Voeg peper, nootmuskaat en mosterd toe.
Meng de maïzena met de Kirsch.
Bind de gesmolten kaasmassa al roerend met het maïzenamengsel.
Zet de gevulde fonduepan op het rechaud.
Serveer in plakken gesneden broodsoorten bij de boerenkaasfondue.

Bouillonfondue uit Indonesië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Carta - Dick

Ingrediënten

3 l bouillon, kippen-
3 cm gember(wortel)
8 kemiri(noten)
3 tl ketoembar
2 tn knoflook
½ tl kurkuma
3 dl melk, klapper-
2 el olie
- peper
1 stgl sereh
4 el sojasaus
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel de ui.
Pel de knoflook.
Pel de gemberwortel.
Wrijf of maal de ui, knoflook, gemberwortel, kurkuma, kemirioten en ketoembar tot een pasta.
Verhit de olie in een pan.
Bak de kruidenpasta ca. 2 min.
Voeg het kruidenmengsel toe aan de kippenbouillon.
Breng de kippenbouillon tegen de kook aan.
Voeg de klappermelk, sereh en sojasaus toe aan de kippenbouillon.
Breng de bouillon op smaak met zout en peper.
Doe de bouillon over in een (Chinese) fonduepan.
Houd de bouillon op een rechaud tegen de kook aan.

Tip:

Lekker met:

- **Groenten:** o.a. (gekookte) aardappelschijfjes, champignons, oesterzwammen, paprikareepjes, peultjes, shii-takes, ui-ringen, wortel,
- **Vis:** o.a. garnalen (grote), (stukjes) rode pont, schelvis, tong, tonijn, zalm,
- **Vlees:** o.a. biefstuk, fricandeau, gehaktballetjes, kalfshaas, kalkoenfilet, kipfilet, soepvlees, tartaar of rundgehakt, tofu, varkenshaasje, varkensfilet

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Cheddarfondue met Guinness.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kaasrecepten

Ingrediënten

400 g brood, rogge-
600 g cheddar
¼ l Guinness
2 tl maïzena
- peper, zwarte,
versgemalen
500 g prei
1-3 drp saus,
Worcestershire-
2 el whisky
- zout

Bereiding.

Breng in een pan, water met wat zout aan de kook.
Was de schoongemaakte prei grondig, snijd de stelen in stukjes van ± 1 cm breed en kook die 2-3 min. in het water.
Giet de prei af en laat goed uitlekken.
Snijd het roggebrood in blokjes en zet die samen met de prei op tafel.
Snijd de cheddar zonder de korst in kleine blokjes of rasp de kaas grof.
Verhit het bier in een caquelon.
Voeg in kleine porties tegelijk de kaas toe en laat die al roerend smelten.
Maak de maïzena aan met de whisky, giet dit mengsel bij de kaas en breng het al roerend aan de kook.
Breng het op smaak met peper en Worcestershiresaus.
Houd de fondue op een réchaud of op een laag pitje tegen de kook aan.
Aan tafel worden het brood en de prei aan de fonduevorken geprikt en in de kaasfondue gedoopt.



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chinese visfondue.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slaak
Bron: Wereldsmaken.com

Ingrediënten

voor de bouillon:

1 blk bouillon, kippen- of vis-
5 peperbolletjes
- selderij, witte, bladeren van
2 tk selderij, groen van
1 ui
2½ l water
1 wortel
1 snf zout
1 tl zout

voor de fondue:

2 inktvissen, grote (of 4 kleine), vers of diepgevroren
4 x 100 g lottefilet (=zeeduivel)
8 scampi's, rauwe
4 x 100 g zalmfilet

voor het garnituur:

2 preiwitten
2 stngl selderij, witte - sojasaus
150 g spinaziebladeren, gereinigd en ontnerfd
4 prt vermicelli, Chinese- (miehoen of rijstvermicelli)

Bereiding.

Maak de visbouillon:

Breng het water met het zout aan de kook en voeg er de selderijblaadjes, de selderijtakjes, de wortel, en de in stukken gesneden ui aan toe.

Vul aan met het vis- of kippenbouillonblokje en de peperbolletjes en laat alles 20 min. sudderen.

Haal de bouillon door een fijne zeef.

Ondertussen snijdt u de zalm- en lottefilet (zeeduivel) in dunne sneetjes, de inktvis snijdt u in ringetjes en de scampi's pelt u zorgvuldig.

Verse inktvis maakt u eerst grondig schoon, waarna u ook de tentakeltjes bij de fonduevis legt.

Zet alles afgedekt in de koelkast.

Was de spinazie schoon, nadat u de nerven verwijderd hebt.

Verwijder de draden van de selderij met een dunschiller en snijd ze in blokjes van 4 cm lengte.

Snijd de prei in fijne reepjes of julienne van 4 cm op 1 mm.

Schik de vis, de scampi's, de groenten en de rijstvermicelli op een mooie schotel.

Giet de basisbouillon in een speciaal Chinees fonduestel en breng tot tegen het kookpunt. Voeg het soepgarnituur toe.

Laat zachtjes koken.

Zet de groenten en de visschotels er omheen en zorg voor een stukje brood of een kommetje rijst.

Gebruik een speciaal netje om de groenten en de vis uit de soep te scheppen.

Tip:

Serveer hierbij een kant- en klaar sojasausje en een Chinese wijn of bier.

Ingrediënten (vervolg)

voor de soep:

2 el bamboescheuten, in
reepjes (uit blik)
½ tl gember, verse
fijngesnipperd
1 el korianderblaadjes,
verse

verder:

- stokbroodje of 4 km
rijst

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



Chocolade fondue I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2006-11

Ingrediënten

150 g chocolade, extra
pure
2 el citroensap
250 g druiven, witte,
pitloze
1 mp kardemon,
gemalen
100 g noten, pecan-
4 peren, hand-

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: 5 mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de noten in een droge koekenpan 2-3 min. en laat ze afkoelen.
Schil de peren, snijd ze in de lengte in 6 stukken en besprenkel ze met citroensap.
Breek de chocolade in stukjes en verwarm ze 1-2 min. in de magnetron op vol vermogen.
Is de chocolade nog niet helemaal gesmolten? Even roeren en laten staan, dan smelt de chocolade vanzelf.
Lukt het niet? Zet de chocolade dan nog (een paar keer) 20 sec. in de magnetron.
Roer de kardemom door de gesmolten chocolade.
Doe de chocolade in een schaalte.
Serveer de noten, stukken peer en druiven op een apart bord, om aan tafel in de chocolade te dippen.

Tip:

Geen kardemom? Gebruik dan een ½ tl kaneel en een ¼ tl nootmuskaat.

Duivelse fondue.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slang~~
Bron: Carta - Dick

Ingrediënten

80 g bloem
80 g boter
1 kg kaas, jong belegen
2 tn knoflook
100 g pepers, Spaanse
1½ l sap, tomaten-
4 uien

Bereiding.

Rasp de kaas fijn (dit gaat het makkelijkst met een keukenmachine).
Snijd de Spaanse pepers fijn.
Pers de knoflook uit in de knoflookpers (òf snijd heel fijn).
Snijd de uien heel fijn.
Doe de boter in de pan.
Fruit de uien lichtbruin.
Voeg de bloem toe. aan de uien.
Voeg al roerend de tomatensap toe aan de uien.
Voeg de geraspte kaas toe als alles kookt (zeer goed blijven roeren).
Voeg op het laatst de fijngesneden Spaanse pepers en de knoflook toe.

Tip:

Serveer de fondue met stukjes stokbrood, stukjes rauwkost, gebakken vlees of vis en fruit.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Fondue au morbier I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Lamuse.nl

Ingrediënten

- baguettes òf pain de campagne
1 el maïzena
800 g Morbier (Franse kaas uit de Jura)
- peper, naar smaak
100 g spek, gerookt, mager, reepjes
20 cl wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de Morbier in kleine reepjes.
Bak de spekjes goudbruin.
Breng de witte wijn in een geëmailleerde pan aan het bruisen.
Voeg de Morbier toe aan de wijn.
Voeg het zout en peper toe aan de wijn.
Blijf roeren tot een homogene massa is ontstaan.
Los de maïzena op in wat water.
Roer de maïzena door de fondue.
Laat de spekjes uitlekken.
Voeg de spekjes vlak voor het opdienen bij de kaas.
Snijd de baguettes in dunne schijfjes.
Serveer de baquette bij de fondue.

Informatie:

Morbier is een Franse kaas, een halfharde gewassen-korst kaas.
De Morbier komt van oorsprong uit het gelijknamige dorp Morbier in de Jura.
De kaas wordt gemaakt van rauwe koemelk (hoewel tegenwoordig ook gepasteuriseerde melk gebruikt wordt), de wrongel wordt gesneden, de wei verwijderd, en vervolgens wordt de kaas in de vorm geperst.
De kaas wordt eenmaal horizontaal doormidden gesneden en er wordt een laagje zout en as toegevoegd.
Vervolgens gaat de kaas in de pers en gaat rijpen in een koude ruimte voor 2 à 3 maanden.
De kaas krijgt een rode korst, kenmerkend is de zwarte ader die door de kaas loopt.
Qua smaak doet deze ader niet veel.
De ader schijnt ontstaan te zijn doordat de boeren hun wrongel tot een dag wilden bewaren voor ze genoeg hadden om een hele kaas te maken.
Om de wrongel tegen insecten e.d. te beschermen brachten ze er een laagje as en zout op aan, daarboven werd dan later de wrongel uit een volgende melkperiode toegevoegd.
De Morbier heeft het AOC-keurmerk gekregen, wat inhoudt dat de kaas ook alleen gemaakt mag worden van de melk van koeien die gevoed zijn met hooi, gras en kruiden uit de Jura.

Fondue in deeg.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Janneke.nl

Ingrediënten

o.a gekookte ham,
stevige vis, garnalen,
lunchworst, gare
gehaktballetjes,
gekookte varkenslever,
borrelworstjes,
knakworstjes

Benodigd voor het bakdeegje:

1 tl bakpoeder
2 dl bier
150 g bloem
1 ei
1 el knoflookpoeder
1 el olie
1 tl paprikapoeder
- peper
- zout

Bereiding.

Dit lijkt op een vleesfondue, maar deze fondue is met blokjes gaar vlees.

Alles, dus ook de groenten, worden eerst in een bakdeegje gedoopt en dan bruin gebakken in olie of vet.

Reken op 200-250 gr vlees per persoon.

Schik groente, vlees en vis op een mooie schaal (of meerdere schalen bij +5 personen).

Vlees en vis (gesneden in blokjes van 1½ x 1½ cm):

- gekookte ham
- lunchworst
- gare gehaktballetjes
- gekookte varkenslever
- garnalen-
- borrelworstjes
- knakworstjes
- stevige vis etc.

Groenten en fruit:

- blokjes ananas
- appelstukjes
- paprikavierkantjes
- verse champignons
- dikke schijven banaan
- uienringen
- blokjes perzik etc.

Erbij serveren:

- stokbrood
- sla
- radijsjes
- paprikareepjes
- tomaatjes
- salades
- uitjes
- augurkjes etc.

Tip:

Gebruik ook eens tempurabeslag.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Fonduesaus met olie en azijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Jerryke.be

Ingrediënten

1 el azijn, citroen-
melisse
- mierikswortel
1 tl mosterd
4 el olie
- peper, versgemalen
- peterselie
- room, slag-
1 ui
- zout

Bereiding.

Hak de ui fijn.
Hak de peterselie fijn.
Meng alle ingrediënten, met uitzondering van
de room, goed.
Laat het mengsel een uur staan om te trekken.
Evt. bijkruiden.
Roer er wat stijfgeklopte slagroom door.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Geitenkaasfondue met honing en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande,
Verrassend fonduen en gourmetten

Ingrediënten

1 el honing
400 g kaas, geiten-,
Hollandse
100 g kaas, geiten,
zachte
2 el maïzena
- peper, witte
100 ml room, slag-
½ tl tijm
300 ml wijn, witte,
droge
- zout

- fonduepan of kaas-
fonduepan (caquelon)
met rechaud

Bereiding.

Snijd de korst van de Hollandse geitenkaas snijden en rasp de kaas (in de keukenmachine). Verbrokkel de zachte geitenkaas. Breng in de fonduepan de wijn met de honing en de tijm aan de kook. Draai het vuur laag en roer de beide kaassoorten in gedeelten met een houten lepel door de warme wijn, tot alle kaas gesmolten Roer de slagroom erdoor. Los de maïzena op in 2 el water of wijn. Roer het maïzenapapje door het kaasmengsel en laat het mengsel nog 2-3 min. zachtjes doorkoken tot fondue goed gebonden is. Breng het kaasmengsel op smaak met peper en zout. Zet de kaasfonduepan op een rechaud op tafel.

Tip:

Om te dippen: - bruin stokbrood of in puntjes gesneden shoarmabroodjes - kleine roosjes rauwe broccoli - gehalveerde artisjokharten (blik) - partjes appel of peer (met citroensap besprenkeld) - pitloze druiven.

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 620
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kaasfondue I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel-/Stank
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

- broccoliroosjes
- champignons
- 200 g Emmentaler, geraspte
- 150 g kaas, belegen, geraspte
- kirschlikeur
- 2 tn knoflook
- peper, cayenne-
- stokbrood
- 4 dl wijn, droge witte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de wijn in de fonduepan.
Laat de kaas in de wijn smelten.
Pers de knoflook boven de kaas uit.
Breng de kaas op smaak met cayennepeper.
Voeg naar smaak kirschlikeur toe.
Blancheer de champignons en de broccoliroosjes.
Snijd het stokbrood in dobbelstenen of schijfjes.
Geef de groenten en het brood bij de kaasfondue.

Tip:

Wat uitgebakken reepjes ontbijtspek door de kaasfondue smaakt erg lekker.

Kaasfondue III.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 kp bloem
- chilipoeder
500 g kaas, geraspte
2 tn knoflook, geperst
- olie, zonnebloem-
1 l tomatensap
3 uien, gesnipperd

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de uien in de zonnebloemolie.
Voeg de knoflook toe aan de uien.
Voeg om en om bloem en tomatensap toe aan de uien en roer alles goed door.
Voeg naar smaak chilipoeder toe.
Voeg de kaas toe.
Roer tot de kaas helemaal is gesmolten.

Tip:

Geef er stokbrood en een salade bij.

Kaasfondue XXV.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta - Dick

Ingrediënten

400 g kaas,
Emmenthaler
400 g kaas, Gruyère
240 cl wijn, witte, droge
- knoflook
1 el kirsch
1 el maïzena

Bereiding.

Rasp de kazen.
Smeer de fonduepan in met knoflook.
Verhit de wijn in de pan.
Voeg de kaas en een teentje knoflook toe aan de wijn.
Laat de kaas op een middelhoog vuur smelten tot een egale massa.
Maak een papje van de maïzena en kirsch.
Voeg het papje toe tot gewenste dikte van de kaas is bereikt.
Dien de fondue direct op.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kaasfondue XXVI.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Receptenmetkaas.nl

Ingrediënten

- basilicum
- 500 g Emmentaler
- 300 g Gruyère, Zwitserse
- 1 tn knoflook
- 1 el maïzena
- 100 g tomaatjes, Sud en Sol
- 4 dl wijn, droge witte

Om te dopen

- kipfilet, stukjes gerookte
- komkommer, blokjes
- krieltjes, gebakken
- krieltjes, voorgekookte
- olijven
- paprika, stukjes
- salami, stukjes
- selderij, stukjes
- stokbrood, stukjes
- tomaatjes, cherry-

Bereiding.

Was en snijd de ingrediënten, die u in de fondue wilt dopen.
En verdeel ze over een aantal schaaltjes.
Halveer de knoflook en wrijf de caquelon (=kaas fonduepan) er mee in.
Rasp beide kaassoorten grof.
Knip of snijd de sud en sol tomaatjes (semi-gedroogde tomaatjes zijn zoeter en sappiger dan gedroogde tomaten) in kleine stukjes.
Pluk een flinke hoeveelheid blaadjes van de basilicumplant en spoel ze voorzichtig af.
Giet de wijn in de pan en breng aan de kook.
Zet het vuur zacht en voeg, onder voortdurend roeren, de kaas geleidelijk toe.

Laat het mengsel niet koken!

Roer in een kopje de maïzena met 3 eetlepels water of wijn tot een glad papje.
En voeg die, als alle kaas gesmolten is, aan de fondue toe.
Blijf goed roeren tot het dik en romig is.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Knip de basilicum in reepjes.
En meng die door de fondue.
Gelijk opdienen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kaasfondue met bier I.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Receptenmetkaas.nl

Ingrediënten

4 dl bier
1 el bloem
400 g kaas, Ceddar
400 g kaas, gaten-,
Maasdammer
1 tn knoflook
2 tl mosterd
- peper, zwarte,
versgemalen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de knoflook.
Wrijf de caquelon (=kaasfonduepan) in met de knoflook.
Snijd de Cheddar in kleine stukjes.
Rasp de Maasdammer grof.
Meng de kaas goed door elkaar.
Meng de bloem en mosterd door de kaas.
Giet het bier in de pan.
Verwarm het bier tot het gaat borrelen.
Zet het vuur zacht.
Voeg kaasmengsel geleidelijk aan het bier toe.
Blijf het mengsel goed roeren tot het glad is.
Voeg naar smaak wat vers gemalen peper toe.

Kaasfondue met bier II.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Snel/ Slank
Bron: Ruud's Kookboek

Ingrediënten

4 dl bier
800 g kaas, oude,
geraspte
½ tn knoflook
- maïzena
4 tl mosterd
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook.
Verwarm het bier in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken).
Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is.
Roer de maïzena glad met en beetje water of bier en bind hiermee de fondue.
Voeg als laatste de mosterd en peper en zout naar smaak toe.

Tip:

Serveer de kaasfondue met boerenbrood, zoals donker roggebrood, grof volkorenbrood of bruin stokbrood, voorgekookte minikrieltjes, witlofbladjes of soepstengels.

Kaasfondue met jenever.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hallo Slijterij, Jumbo

Ingrediënten

150 ml jenever, jonge (Schuiftevaer)
600 g kaas, Zwitserse, voor fondue
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk tijm
150 ml wijn, witte, droge

- (kaasfondue)pan, vuurvaste

Bereiding.

Hak de knoflook fijn.
Verhit in een pan met dikke bodem of een vuurvaste (kaasfondue)schaal de olie.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de jenever en de wijn toe en breng dit aan de kook.
Voeg de kaas toe.
Breng het al roerend weer aan de kook en laat de kaas smelten.
Kook de fondue 1-2 min. tot de gewenste dikte.
Neem de kaasfondue van het vuur en breng deze op smaak met de blaadjes van de takjes tijm en versgemalen peper.
Zet de pan met kaasfondue op een rechaud.

Tip:

Serveer de kaasfondue met gekookte krieltjes, reepjes paprika of bleekselderij, bloemkool, reepjes focaccia en grissini omwikkeld met parmaham.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 677
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sherryfondue.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: KeukenTips.nl

Ingrediënten

400 g kaas, Goudse, grof
geraspt
1 tn knoflook
1 komkommer, in
blokjes
2 tl maïzena
1 mp nootmuskaat
- peper
- selderie, in stukjes
2 dl sherry, droge
2 stokbroden, groot, in
sneetjes

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de sneetjes stokbrood in een mandje.
Doe de komkommer in een schaalte.
Doe de selderie in een schaalte.
Zet het stokbrood, komkommer en selderie op
tafel.
Roer de maïzena in een kopje met wat water
tot een papje.
Pel het knoflookteentje.
Snijd het knoflookteentje doormidden.
Wrijf de caquelon met het knoflookteentje in.
Doe de sherry in de caquelon.
Breng de sherry aan de kook.
Voeg de kaas toe aan de sherry.
Bind de fondue met het maïzenapapje.
Breng de fondue op smaak met peper.
Zet de fondue midden tussen het stokbrood,
komkommer en selderie.



caquelon

Steamboat - fondue met zeevruchten en vlees.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Maleisische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Jeroen

Ingrediënten

250 g biefstuk of
runderfilet, in kleine
platte stukken
400 g bladgroente,
gemengde (sla,
spinazie of snijbiet),
gewassen en
afgedroogd, in stukken
van 4 cm
4 bosuitjes, in stukken
van 8 cm
4 eieren
400 g garnalen,
middelgrote
ongekookte, gepeld,
darm verwijderd,
staart niet verwijderd
250 g kipfilet, in kleine
stukken
250 g mie, glas-,
gedroogde, in heet
water geweld, 1-2 min.
gekookt
8 shii-take, gedroogde,
in heet water geweld
100 g tofu, in blokjes
van 3 cm
250 g varkensvlees,
mager, in kleine platte
stukken
250 g visfilet, ontveld, in
kleine blokjes van 2 cm

Bereiding.

Breng de kippenfond, water, rijstwijn,
sesamolie en peper in een grote pan aan de
kook.

Draai het vuur lager.

Laat de bouillon 3 minuten zachtjes koken.

Zet de bouillon apart.

Leg het varkens-, rund- en kippenvlees op een
platte schaal.

Leg de vis, garnalen, tofu, paddenstoelen en
bosuitjes op een andere platte schaal.

Leg de bladgroenten op een derde platte
schaal.

Zet alle schalen op tafel.

Verdeel de mie over 4 soepkommen.

Zet de soepkommen op tafel.

Meng de sojasaus met de gember.

Verdeel het mengsel over 4 kleine schaalpjes.

Doe de chilisaus, pruimensaus en mosterd apart
in kleine schaalpjes.

Zet de chilisaus, pruimensaus en mosterd op
tafel.

Verwarm de bouillon.

Giet de bouillon in de fonduepan.

Voeg de sjalotjes toe aan de bouillon.

Zet de bouillon in het midden van de tafel.

Gebruik een zeefje of stokjes om de
Ingrediënten in de bouillon te koken.

Eet de ingrediënten met de dipsaus als ze gaar
zijn.

Giet de inmiddels ingedikte bouillon over de
mie, als al het vlees, vis, tofu en groenten op
zijn.

Breek boven elk bakje een ei (dit is een hartige
afsluiting van de maaltijd).

Ingrediënten (vervolg)**Bouillon:**

1 l kippenfond
4 tl olie, sesam-
1 tl peper, witte
25 g sjalotjes,
gefrituurde
500 ml water
4 tl wijn, rijst-, Chinese

Dipsausen:

125 ml chilisaus,
scherpe
4 tl gember, zeer fijn
gehakt
4 el mosterd, scherpe
125 ml pruimensaus
125 ml sojasaus, lichte

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tempurabeslag I.



Menugang: Beslag
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Libelle

Ingrediënten

100 g bloem, gezeefd
1 eidooier
1½-2 dl water, ijskoud
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer een glad beslag van alle ingrediënten.

Tempurabeslag II.



Menugang: Beslag
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kooktijdschrift.nl

Ingrediënten

2 eidooiers
250 g tempurabloem of
lichte bloem (zo min
mogelijk gluten)
½ l water, ijskoud (bij
voorkeur
koolzuurhoudend)
1 mp zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de bloem met het snufje zout goed door elkaar.

Voeg het ijskoude water en de eidooiers, al roerend, toe aan het bloem.

Roer het nog even kort door.

Vlaamse bierfondue.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ l bier, donker bier
400 g brood, rogge-
250 g kaas, Limburgse
250 g kaas, Munster
1 tl kummelzaad
3 el maïzena
1 tl mosterd

Bereiding.

Verwarm het bier in een steelpan.
Snijd de kaas in stukken, voeg die bij het bier en blijf roeren tot de kaas is gesmolten.
Maak van de maïzena met de mosterd, de kummel en wat water een glad dik papje en voeg dit bij de bierfondue.
Laat het geheel al roerend even koken en zet het vuur daarna halfhoog.
Snijd van het roggebrood vingerdikke sneetjes, snijd deze in vierkante stukjes en leg die op een serveerschotel.
Vul een fonduepan met de bierfondue en zet die op een brander.
Serveer er de vierkantjes roggebrood bij en dompel die, aan een vork gestoken, in de fondue onder.

Tip:

Drink er frisse witte wijn of donker bier bij.



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24