



*Ruuds kookboek*



***Kaasfonduerecepten***



## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Belgische fondue met bier en abdijkaas. ....	5
Boerenkaasfondue. ....	6
Duivelse fondue. ....	7
Fondue au morbier I. ....	8
Kaasfondue I. ....	9
Kaasfondue III. ....	10
Kaasfondue XXV. ....	11
Kaasfondue XXVI. ....	12
Kaasfondue met bier. ....	13
Sherryfondue. ....	14

## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee



Afkorting	Betekenis
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

## Belgische fondue met bier en abdijkaas.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel /Slink  
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.

Snijdt 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.  
Snijdt 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 / Slangk**  
**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.

## Duivelse fondue.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Zwitserse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
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.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - 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  
Groente: - 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.

Snijdt 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.  
Snijdt 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.



## Kaasfondue I.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**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 / Slang**  
**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 schaaltes.  
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.



Menugang: -  
Keuken: -  
Stuks: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: [Receptenmetkaas.nl](http://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.  
Snij 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.

## Sherryfondue.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**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.**  
**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.

**Doe de sneetjes stokbrood in een mandje.**  
**Doe de komkommer in een schaalpje.**  
**Doe de selderie in een schaalpje.**  
**Zet het stokbrood, komkommer en selderie op tafel.**  
**Roer de maïzena in een kopje met wat water tot een papje.**  
**Pel het knoflookteentje.**  
**Snijdt 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.**

### Info:

**Een caquelon is een soort braadschotel gemaakt van aardewerk.**  
**Een caquelon heeft een handvat.**  
**De caquelon wordt vooral gebruikt om kaasfondue in te bereiden en te serveren.**



**Het woord caquelon wordt vooral gebruikt in de delen van Zwitserland waar Frans gesproken wordt en in het gebied van Frankrijk waar men Frans-Provençaals spreekt.**  
**Het woord stamt uit de 18e eeuw en is afgeleid van het Zwitsers-Duitse woord Kakel, dat pan van aardewerk betekent.**



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>