

## Heißer Stein

Den heißen Stein gibt es schon seit Urzeiten. Die Idee, eine Steinplatte über glühende Kohlen zu legen und als Grillfläche zu benutzen, ist ebenso einfach wie genial! Und gesundheitsbewusst zudem, denn für diesen Grillspaß ist es nicht nötig, Fett oder Öl zu benutzen.

Damit das Fleisch nicht auf der Steinfläche anbrät, einfach ein wenig Salz darauf streuen, das reicht!

Wie auch beim Raclette kann man so gut wie alle Speisen auf dem heißen Stein zubereiten, so zum Beispiel jede Art von Fleisch, am besten in ca. 1cm Scheiben geschnitten. Besonders gut eignen sich Schweinefilets, Rindersteak oder Rinderfilet und Geflügel. Auch Würstchen, Speck, Spiegeleier und Gemüse gelingen gut auf dem heißen Stein. Kleiner Tipp: Champignons entstielen und mit Kräuterbutter füllen. Dann so lange auf den heißen Stein legen, bis die Kräuterbutter geschmolzen ist ... ein Genuss!

**Information:** Für den heißen Stein oder für das Raclette-Kombigerät benötigen Sie Fonduefleisch « **Bourguignonne** » oder « **Bresanne** » in Scheiben geschnitten!

## Geschichte

Das Fondue existiert schon seit mehreren Jahrhunderten. Es wurde in den Alpen von den Sennen erfunden. Diese schufen diese Kreation aus der Not heraus: Da sie ziemlich von der Umwelt abgeschnitten waren, gestaltete sich die Nahrungsbeschaffung sehr schwierig für sie. Die einzigen Lebensmittel, die sie selber produzieren konnten, waren Brot und Käse. So kam Eins zum Anderen. In Legenden ist zudem die Rede von Mönchen, die in der Fastenzeit keine feste Nahrung verzehren durften. Um diese Bestimmung zu umgehen und nicht sündigen zu müssen, schmolzen sie den Käse.

## Varianten

Neben dem klassischen **Käsefondue** sind das Fleischfondue und das Schokoladenfondue die am weitesten verbreiteten Abwandlungen. Für das Fleischfondue gibt es zudem eine große Menge an unterschiedlichen Rezepten und Zubereitungsarten. Zum einen ist das „Fondue **Chinose**“ bekannt, bei welchem die Teilnehmer kleine Fleischstücke auf die Gabel aufspießen und diese in einem Topf mit Fleischbrühe kochen, bis diese gar sind. Auch Meeresfrüchte, Fisch und Gemüse kann hierfür verwendet werden. Eine weitere Variante, die vor allem in Deutschland beliebt ist, ist das Fondue **Bourguignonne**. Bei diesem werden die Fleischstücke im heißen Fett im Topf frittiert. Fondue **Bressane** wird gleich zubereitet wie Bourguignonne, allerdings mit Pute und Hähnchenfleisch. Für Feinschmecker eignet sich das Fondue **Bacchus**. Dabei werden die gleichen Zutaten wie beim chinesischen Fondue im Weißwein gegart. Probieren Sie es unbedingt mal aus – es schmeckt köstlich.



Fondue « <b>Bourguignonne</b> »	200g – 250g Fleisch 125g – 175g Salate
oder « <b>Bresanne</b> »	

---

Fondue « <b>Chinoise</b> »	200g – 225g Fleisch 125g – 175g Salate
oder « <b>Bacchus</b> »	

*Fondue « Bourguignonne » und Fondue « Bresanne »*

wird in kleine (1,0-1,5cm) oder große (2,0-2,5cm) **Würfel** geschnitten

Fondue « <b>Bourguignonne</b> »	von der Rinderhüfte	100g/€	<b>3,35</b>
	-----		
	vom Rinderfilet	100g/€	<b>4,70</b>
	-----		
	von der Schweinenuss	100g/€	<b>2,55</b>
	-----		
	vom Schweinefilet	100g/€	<b>3,20</b>
	-----		
	vom Kalbsfilet	100g/€	<b>4,78</b>
	-----		
	von der Kalbshüfte	100g/€	<b>3,98</b>

Fondue « <b>Bresanne</b> »	vom Putenbrustfilet	100g/€	<b>2,25</b>
	-----		
	von der Hähnchenbrust	100g/€	<b>2,33</b>

*Fondue « Chinoise » und Fondue « Bacchus »*

wird in **gefrorenem** Zustand in hauchdünne Scheiben geschnitten, auf Alu-Teller gelegt und danach wieder eingefroren.

Fondue « <b>Chinoise</b> » und Fondue « <b>Bacchus</b> »	vom Rind	100g/€	<b>3,55</b>
	-----		
	vom Schwein	100g/€	<b>2,98</b>
	-----		
	vom Kalb	100g/€	<b>4,15</b>
	-----		
	von der Pute	100g/€	<b>2,98</b>

*Fondue « Chinoise » und Fondue « Bacchus »*

wird in **frischem** Zustand in dünne Scheiben geschnitten und auf Alu-Teller oder Cromargan(leihweise) gelegt.

Fondue « <b>Chinoise</b> » und Fondue « <b>Bacchus</b> »	vom Rinderfilet	100g/€	<b>4,75</b>
	-----		
	von der Rinderhüfte	100g/€	<b>3,55</b>
	-----		
	vom Schweinefilet	100g/€	<b>3,20</b>
	-----		
	vom Schweinenüssle	100g/€	<b>2,65</b>
	-----		
	vom Kalbsfilet	100g/€	<b>4,78</b>
	-----		
	von der Kalbshüfte	100g/€	<b>4,05</b>
	-----		
	von der Pute	100g/€	<b>2,49</b>
	-----		
	von der Hähnchenbrust	100g/€	<b>2,49</b>