

## Modulares Menü:

### Individual-Vollkorn-Brot (IVB) mit Käsefondue

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 7/10 – Dauer: ca. 150 Minuten – Art: Menü, Hauptgang – Kosten: Teuer

#### Zutatenliste - IVB

##### Basismodul: Grundteig für Vollkornbrot

- 500g Vollkornmehl (Nach persönlicher Präferenz: Weizen, Roggen, Dinkel, usw.)
- 1 Würfel Frischhefe (Ca. 40g - für 500g Mehl)
- 500ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Kräuteressig
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker

##### Individualmodul: *Kurschatten* aus dem vorderen Orient (Max. 200g Zusätze empfohlen)

- 1 mittelgroße rote Zwiebel (Jede andere Zwiebelart tut es natürlich ebenso gut)
- 50 g Katenschinken (Ohne dies ist das gesamte Gericht vegetarisch, ohne Fondue sogar vegan, dann aber leider auch ziemlich seelenlos)
- 1 rote Chili (Optional einfach weglassen)
- 2 EL Pistazienöl (Olivenöl ist auch vollkommen in Ordnung)
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL bunter Pfeffer
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Hanfsaat (THC-frei und vollkommen legal)

#### Zutatenliste - Käse-Fondue

##### Käsemodul: *Alpine Auslese* (Alles was den Namen Käse verdient und 500g als Richtwert ungefähr erreicht)

- 200g Gruyère
- 200g Emmentaler
- 100g Bergkäse
- ca. 100ml Trockener Weißwein (Noch immer müßig hier über Qualitätsunterschiede zu sprechen)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Weißer Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch



## Fonduemodul: **Rot-Rot-Grün** (Verschiedenes Gemüse und Obst zum Versenken im Fondue)

- 15 Datteltomaten
- 1 Rote Paprika
- 20 Gewürzgurken

### Praxis-Anleitung

1. Zuerst den Teig für das Brot zubereiten:
  - Dafür zunächst das Wasser z.B. in der Mikrowelle leicht erwärmen. Davon einen Bruchteil nehmen und darin die Hefe sowie den Zucker auflösen; kurz beiseite Stellen.
  - Zwiebeln schälen, grob schneiden und zusammen mit Chili und Katenschinken mit dem Öl kurz andünsten. Abschließend auf Küchenpapier Fett und Öl abtropfen lassen.
  - Daraufhin Vollkornmehl schon mit dem Salz vermischen und in einen Knetschüssel geben.
  - Nun die übrigen Zutaten des Individualmoduls kurz ohne Fett anrösten und je nach Größe und Wunsch in einem Mörser zerstoßen. (In meinem Fall wurden Hanfsaat und die Pfeffer zerstoßen, die Kümmel jedoch nicht)
  - Alle vorhergehend Zutaten, also das Mehl, den Hefeansatz und die Bestandteile des Individualmoduls, mit dem Essig und dem restlichen Wasser zusammen zu einem möglichst glatten Teig verkneten.
2. Die Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 1 Stunde backen, danach auskühlen lassen.
3. Während der Brotteig im Ofen weilt, kann das Käse-Fondue vorbereitet werden:
  - Käse reiben und in einen tiefen Topf geben.
  - Knoblauch und Wein hinzugeben.
  - Auf dem Herd schonend erhitzen und dabei unter Rühren den Käse einschmelzen.
  - Zuletzt mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
4. Währenddessen jedoch wieder und weiter dem Brot widmen. Da das Käsefondue auf niedriger Temperatur gehalten, geduldig ist, ist hier das Zeit-Management flexibel:
  - Aus dem aufgegangenen Teig ohne allzu starkes Kneten einen Laib formen, diesen mit Vollkornmehl bestäuben.
  - Als zweites Oberseite mit einem Messer nach eigener Ästhetik einritzen und mit 1 EL Öl bestreichen.
5. Derweil Brot und Fondue sich fast von alleine vollenden, noch Gemüse respektive Obst vorbereiten und in Schälchen geben, sodass das Fonduemodul fertig vorbereitet ist.
6. Zum Abschluss alle Komponenten auftischen und dabei Fonduetopf auf die Tisch-Wärmequelle umziehen. (Ich benutze hierfür ganz rustikal am liebsten ein Stövchen mit Brennpaste, dass in einem Metallgestell ruht)

