



# KULINARIK

## BÉNICHON, DAS NONPLUSULTRA-MENU

Es ist hierzulande nicht einfach, den verführerischen kulinarischen Spezialitäten auszuweichen. Diese sind eng mit den bis heute gelebten ländlichen Traditionen verbunden. So ist es den Freiburgern eine Herzensangelegenheit, ihre regionalen Produkte genussverheissend aufzutischen. Unbestrittene Königsdisziplin ist dabei das grosse Kilbi- oder -Bénichon-Menu, mit welchem Erntedank und Wiedersehen mit der Familie nach der Alpsaison gefeiert werden. Abgesehen von kleinen Variationen ist die klassische Speisefolge seit

1852 dieselbe: Cuchaule AOP (Safranbrot) mit Kilbi-Senf; Bouillon, Siedfleisch; Schafsvorässe; Schinken aus dem Bauernkamin, Saucisson, Kabis, Bohnen; Lammgigot, Kartoffelstock, Büschelibirnen AOP; Doppelrahm im Holzgefäss und Meringues, Früchte, Küchlein, Blätterteigfladen, Guetzli mit Hagelzucker, Bretzeli, Anisbrötli. Das währschafte Kilbi-Menu der Familien gibt's ab August in zahlreichen Restaurants zu kosten. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## SPEZIALITÄTEN ZUM DAHINSCHMELZEN



**Fondue moitié-moitié.** Das Erfolgsrezept für vier Personen geht so: Das Caquelon mit einer Knoblauchzehe ausreiben. Je 400 g geriebenen Gruyère AOP und Vacherin fribourgeois AOP (Insider schwören auf eine Mischung von je einem reifen und einem milden Käse), 1 Kaffeelöffel Stärkemehl und 3 dl Weisswein vermengen. Langsam und unter stetem Rühren schmelzen lassen. Aufmerksam und sanft weiterrühren, bis die Masse cremig ist. Je nach Gusto eine Prise Pfeffer beifügen und sofort zusammen mit Brot auftischen: bon appétit!



**Schokolade.** Für die Gourmet-Materie gibt's zwei Kult-Adressen: Die Schokoladenfabrik Maison Cailler in Broc, die meistbesuchte Attraktion der Westschweiz. Und an der trendigen Route de la Fonderie in Freiburg lockt Chocolat Villars zum süssen Stopp.

## DER FONDUE-PAPST



Raoul Colliard ist international als Fondue-Papst bekannt. Pilgerziel für Käse-Liebhaber ist sein gut erreichbares Bergbeizli La Saletta auf 1'499 m.ü.M. oberhalb von Les Paccots. Seit er als Kind die arbeitsreichen Alpsommer hier oben verbrachte, haben sich unzählige Geschichten angesammelt. Diese tischt Raoul seinen Gästen zusammen mit den regionalen Spezialitäten auch gerne auf. Zum Glück sind die kalorienfrei!

## GROSSE KILBI



Einmal im Jahr feiert der ganze Kanton Freiburg gemeinsam eine Kilbi, das Fest zum Erntedank und Wiedersehen nach der Alpsaison. Die grosse Kilbi oder Bénichon im Freiburgerland findet 2019 in Ecuwillens statt. Das ist der Moment, wo alle Ausgewanderten heimwärts strömen, wo Stadt und Land, Einheimische und Gäste sich zusammenfinden. Gelebte Traditionen neu interpretiert, das grosse Bénichon-Essen wie immer!

## FONDUE-ZUG



Im historischen Fondue-Zug durchs Greyerzerland, vor sich ein köstliches Käsefondue „moitié-moitié“ und dann die legendären Meringues mit Doppelrahm. Einmalig! [www.tpf.ch](http://www.tpf.ch)

## EIN TAG AUF DER KÄSEALP



Nirgends schmecken Gruyère AOP und Vacherin Fribourgeois AOP besser als am Ort ihres Ursprungs. Ein Tag auf der Alp – und Käsegenuss wird ein Leben lang schönste Erinnerungen wachrufen. In einer Alphütte oberhalb von Charmey können Besucher am Arbeitstag der Sennenfamilie teilhaben, vom Melken der Kühe über die traditionelle Produktion der Alpkäse bis zur Degustation.

## FRISCHE FISCHES

Viel eher als den Röstigraben gibt es in der Schweiz einen Fischgraben. Die Westschweizer lieben Poisson, und diesbezüglich bekennt sich Freiburg ganz zur Romandie. Im Murten- und Neuenburgersee sind zwanzig Fischarten heimisch, darunter der grosse Wels und köstliche Speisefische wie Egli, Zander, Felchen und Seeforellen. Einige Berufsfischer nehmen Gäste mit aufs Boot, etwa Claude und Cyrille Delley auf dem Neuenburgersee oder Pierre Schaer auf dem Murtensee.

Die „Poissons du Lac“ sind hoch im Kurs. So bieten zum Beispiel die Restaurants du Port oder Le Rive Sud in Estavayer-le-Lac, das Bel-Air in Praz, das Du Port in Môtier, aber auch das Murtener Restaurant Eintracht und Freiburgs Gourmet-Lokale vorzügliche Fischgerichte an. Am besten schmecken selbst gefischte Fische, finden vor allem Kinder. Die Forellenzucht in der Galternbachschlucht garantiert Petri Heil, und die Buvette gleich nebenan übernimmt die Zubereitung. Bon appétit!

## WINZER-FRAU



Die Önologin Marylène Bovard-Chervet betreut in 5. Generation die Weine des Familienguts Château de Praz im Vully. Gut geschützt am Sonnenhang zwischen Murtensee und dem Aussichtsberg Mont Vully gedeihen die Reben, fachmännisch gepflegt von Ehemann Louis Bovard. Ihr gemeinsames Ziel sind reinsortige Weine höchster Qualität und mit jahrgangstypischem Charakter. Degustationen am Freitag und Samstag sowie nach Vereinbarung.

## EVENTS



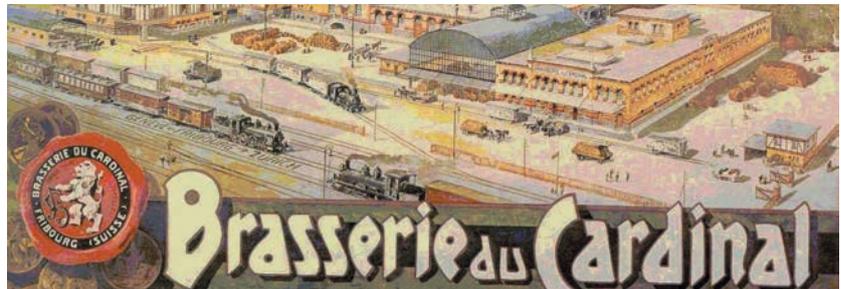
Dass auch der Vully, die kleinste Weinregion der Schweiz, sein Winzerfest gross zu feiern versteht, wird am *21./22. September 2019* klar. Das Fest findet im alten Dorfkern von Praz statt, dorthin führen Shuttlebusse, das Kursschiff von Murten und schönste Wander- und Velowege. Liebhaber von handwerklich gebrauten Bieren besuchen das Bierfestival, welches am *30./31. August 2019* der Hauptstadt Freiburg seine schaumigen Krönchen aufsetzt.

## BIERBRAUER



In der Region Freiburg gibt es kleine Bierbrauereien, welche das Handwerk der Braukunst hoch halten. Sie öffnen ihre Tore für Degustationen, Führungen oder Braukurse.

## BIERTOUR DURCH FREIBURG



Janique Pastore lässt ihre Passion fürs historisch-kulturelle Erbe Freiburgs in ihre thematischen Stadttouren einfließen. So führt die „Geschichte des Bieres“ in versteckte Winkel des 18. Jahrhunderts über die legendäre Epoche der Brauerei Cardinal bis zu den handwerklichen Mikro-Brauereien von heute. Die Entdeckungsreise beinhaltet natürlich ein paar Kostproben. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## VULLY-WEINE VOR ORT GENIESSEN

Mit 152 Hektar Rebland ist der Vully am Murtensee die kleinste der grossen Schweizer Weinregionen. Kultiviert werden Chasselas (41%), Pinot noir (28%), ferner Gamaret, Merlot, Pinot gris, Chardonnay sowie Freiburger (Freisamer) und Traminer (Gewürztraminer). Um diese zwei Spezialitäten aufzuwerten, haben sich die Weinbetriebe die „Vully-Charta“ auferlegt.

Feinschmecker begeben sich am 29. Juni auf die „Route gourmande du Vully“ oder am 21. Juli auf eine „Balade gourmande“. Wunderbar spazieren lässt es sich ganzjährig auf dem Reblehrpfad zwischen Sugiez und Môtier. [www.levully.ch](http://www.levully.ch)

## CHOCOLATIÈRE



Sie hat den Schoggi-Job, von dem andere nur träumen. Géraldine Maras ist preisgekrönte Chocolatière in der Schokoladenfabrik Maison Cailler in Broc. Und in ebendiesem Tempel der süßen Köstlichkeiten kann man in einem Workshop selbst Grossartiges produzieren. Aus aller Welt stammen die Schokolade-Liebhaber, denen Géraldine ihre Tipps zu glücklich machenden Kreationen aus Schokolade und geheimen Zutaten mit nach Hause gibt.

## BACK-WORKSHOP



Mit Cuchaule AOP und Kilbi-Senf wird das legendäre Bénichon-Menu eröffnet. Die perfekt harmonisierenden Spezialitäten schmecken auch einfach so. Gérald Saudan von der gleichnamigen Bäckerei vermittelt in einem gut einstündigen Workshop die Rezepte und Macharten des süss-sauren Kilbi-Senfs und der buttrig-duftenden Safranbrioche. Eine feine Happy Hour im Freundeskreis und eine Annäherung an die traditionsreiche Freiburger Esskultur. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## DAS DESSERT



Meringues mit Greyerzer Doppelrahm: Luftig, zuckrig, zerbrechlich das eine, cremig-weich-schmelzend das andere, zusammen ein Gedicht von einem Dessert!

## SENFMACHER-WETTKAMPF



Kilbi-Senf lässt sich am ehesten als süss-würzige Gewürzkonfitüre umschreiben. Zum Rezept gehören sicher vin cuit auf Birnenbasis, Senfmehl, Zucker und Gewürze wie Anis, Zimt und Nelken sowie je eine Prise.... Doch psst, das ist geheim. In Estavayer-le-Lac findet Ende August ein grosser Wettbewerb statt, es geht um die Ehre des „besten Kilbi-Senf des Kantons Freiburg“.

## KUCHEN-LEGENDEN VOM MURTENSEE

Wer Nidelkuchen und Vully-Kuchen verwechselt, betritt ein Minenfeld. Nidel ist Rahm. Der Murtner Nidelkuchen wird seit drei Generationen von der Bäckerei Aebersold hergestellt. Sie wissen genau, wie man fünf unterschiedliche Rahmschichten auf den Hefeteig gibt, damit diese einmalige cremige, nach Caramel schmeckende Köstlichkeit gelingt. Der Vully-Kuchen hat eine grössere Lobby, nämlich die

Winzer im Vully. Für sie sind die Kuchen die idealen Begleiter zum Wein. So reichen sie diese zum Apéro ofenfrisch, salzig, mit Speck oder Mandeln oder in der ursprünglichen Variante... mit caramelisiertem Zucker in den handgemachten „Liebesgruben“. Kaufen kann man Vully-Kuchen unter anderem in der Bäckerei Guillaume in Sugiez.

## GOURMET-RESTAURANTS



Feinschmecker lesen den Gault-Millau-Führer wie eine Bibel. Im Kanton Freiburg schwingt man im Restaurant Des Trois Tours in Fribourg-Bourguillon unter Alain Bächler mit 18 Punkten die Kochlöffel, 16 Punkte gibt's für La Pinte des Mossettes in Cerniat, fürs Au Sauvage und das Hôtel de Ville in Freiburg sowie neu für die Käserie in Murten. In Freiburg verkehren Trendsetter zudem im Bistro de la Fonderie und im Le Cintra.

## KILBI-RESTAURANTS



Zwischen August und November stehen die Chancen gut, im Restaurant das Bénichon-Menu bestellen zu können. Das ursprünglich im Familienrahmen aufgetischte Menu gibt's etwa im Café du Gothard in Freiburg oder im Hôtel de Ville in Bulle. Da und dort verwandeln Bauernfamilien ihre Höfe in temporäre Beizen. Eine gute Adresse ist die Ferme des Planchettes von Marie-Jeanne Brönnimann in Onnens bei Freiburg. Nur auf Reservation!

## GEHEIMTIPP



La Pinte des Mossettes in Cerniat: Auch wenn die Mönche des nahen Kartäuserklosters schweigen, die Kräutermagie von Chef Romain Paillerou wird bald in aller Munde sein.

## KRÄUTERFEST



Die Region La Gruyère ist eine wahre Schatzkammer in Sachen Kräuter. Daher würdigt man die heilbringenden, fein duftenden und wohlschmeckenden Pflanzen mit einem eigenen Fest. Ein Markt bringt Handwerker und viele lokale Anbieter pflanzlicher Produkte zusammen. Es gibt Vorträge, botanische Spaziergänge und Workshops. Vuadens bei Bulle, 1./2. Juni 2019.

## FONDUE - IMMER UND ÜBERALL

Fondue ist heisse Liebe, und die passt immer und überall. So auch in der Strandbar „La Dérive“ beim Wasserskilift in Estavayer-le-Lac. In Murten heisst die ultimative Fondue-Adresse „Freiburger Falle“. Höchstgenuss garantiert das Sonnenuntergangs-Fondue auf dem Gipfel des Moléson oder im Alpbeizli Le Vuipay in Les Paccots. In Cerniat lockt die Alpkäserei Gros Chaumiaux, und in Schwarzsee bietet Raemy's Ziegenhof ein Fondue aus Ziegenkäse an. Fondue wird auch während einer Pferdekutschenfahrt oder einer Murtensee-Rundfahrt serviert. In Freiburg wartet das Café de l'Ange mit „Les trois Fondues“ im dreigeteilten Caquelon auf. Ein sicherer Wert ist zudem das traditionsreiche Café du Gothard.

## KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION  
+41 (0)26 407 70 20  
[media@fribourgregion.ch](mailto:media@fribourgregion.ch)  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)  
[www.flickr.com/fribourgregion](http://www.flickr.com/fribourgregion)  
#fribourgregion @