



# KULINARIK

## KILBI-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 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; Schafsvorásse; 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), [www.benichon.org](http://www.benichon.org)

## 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 und/oder Kartoffeln 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 (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-BÉNICHON



Einmal im Jahr feiert der ganze Kanton Freiburg gemeinsam eine Kilbi-Bénichon, das Fest zum Erntedank und Wiedersehen nach der Alpsaison. Die grosse Kilbi oder Bénichon im Freiburgerland findet 2020 in Châtel-St-Denis 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 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 der Alphütte gleich neben der Bergstation Vounetse 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!



## GEMÜSELAND



Der Murtensee ist das Tor zum Schlaraffenland. Im Grossen Moos nebenan gedeiht gesunde Frischkost, von Rhabarber und Spargel über 40 Gemüsesorten bis zu Kürbis & Co. Von Mitte April bis Mitte Juni kann man sich von einem Produzenten den Spargelanbau zeigen lassen und selbst ein paar der köstlichen Spitzen ausgraben. Ganz einfach ist die Erkundung per Velo über den Gemüsepfad, etwa ab Kerzers (Route à 25 oder 45 km).

## EVENTS



Dass auch der Vully, die kleinste Weinregion der Schweiz, sein Winzerfest gross zu feiern versteht, wird am *18.-20. September 2020* 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 *28.-29. August 2020* 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.

## FREIBURG IN FÜNF GÄNGEN



Taste My Fribourg heisst die neue Food-Tour. Im urbanen Le Point Commun nimmt man mit einer Mini-Cuchaule die Fährté auf. Unweit davon degustiert man im angesagten Les Trentenaires ein Craft-Bier und Käse. Dann geht's ins Café du Belvédère, wo's zum Sirup die schönste Aussicht auf die Stadt gibt. Menu, Freiburger Wein, Dessert und Café tischt ein Altstadtrestaurant auf. [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.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 *27. Juni 2020* auf die „Route gourmande du Vully“ oder am *19. Juli 2020* 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 Kilbi-Menu eröffnet. Die perfekt harmonisierenden Spezialitäten schmecken auch einfach so. Gérald Saudan von der gleichnamigen Bäckerei vermittelt in einem einstündigen Workshop die Rezepte und Macharten des süsslichen Kilbi-Senfs und der buttrig-duftenden Safranbrioche (Cuchaule AOP). Eine Happy Hour im Freundeskreis und eine Annäherung an die traditionsreiche Freiburger Esskultur.

## DAS DESSERT



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

## SENFMACHER-WETTKAMPF



Kilbi-Senf lässt sich am ehesten als süssliche 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 am *Samstag, 29. August 2020* 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. [www.nidelkuchen.ch](http://www.nidelkuchen.ch) und [www.boulangerie-guillaume.ch](http://www.boulangerie-guillaume.ch)

## GOURMET-RESTAURANTS



Wer den Gault&Millau-Führer als Richtschnur nimmt, schlemmert im Des Trois Tours (18 Punkte) von Alain Bächler in Fribourg-Bourguillon. Köstliche Genüsse sind auch in La Pinte des Mossettes in Cerniat von Romain Paillereau und im neuen Le Pérolles von Pierre-André Ayer garantiert (beide 17 Punkte). Le Petit Pérolles ist der Tipp für mittags. 16 Punkte haben sich F. Kondratowicz (Hôtel de Ville) und La Cène erkocht.

## 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!

## AUFSTEIGER



Pure Kräutermagie zelebriert Romain Paillereau in La Pinte des Mossettes in Cerniat. Er ist der Gault&Millau-Aufsteiger des Jahres 2019 in der Westschweiz.

## DOPPELRAHM-FESTIVAL



Doppelrahm aus der Region Freiburg ist eine ganze süsse Welt für sich... und dem Städtchen Gruyères ein eigenes Festival wert. Der Degustationsparcours führt von Äplermaccaroni über Bergsuppe zum Kuchen aus Vin Cuit, Caramel, Pralinen bis zu den Meringues mit Früchten und Doppelrahm. Altes Handwerk, Folklore und einen Weltrekordversuch gibt's kalorienfrei obendrauf. *Samstag bis Sonntag, 13.-14. Juni 2020*

## 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 Pferdeokutschenfahrt 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  
www.fribourgregion.ch  
www.flickr.com/fribourgregion  
#fribourgregion @