

# Fleischfond



Alle Zutaten im Bräter

Mein Vorrat an Fond war ausgegangen, also ist es an der Zeit, wieder welchen zuzubereiten und portionsweise einzufrieren.

Ich bereite diesmal einen Fleischfond zu, für den ich Fleisch- und Markknochen verwende. Dann sehr viel Suppengemüse. Und Gewürze und Kräuter.

Das Suppengemüse schneide ich diesmal nicht von Hand in grobe Stücke, sondern rasple ich mit meiner neuen Küchenmaschine klein, dadurch vergrößert sich die Oberfläche des Gemüses und der Fond wird dadurch beim Auskochen intensiver.

## **Zutaten (für etwa 2,5 l):**

*Für das Fleisch:*

- 4 Fleischknochen (etwa 1 kg)
- 3 Markknochen (etwa 500 g)

*Für das Gemüse:*

- 3 Portionen Suppengemüse (Knollensellerie, Wurzeln,

Lauch)

*Für die Gewürze:*

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- 1–2 TL Senfkörner
- 3 Lorbeerblätter

*Für die Kräuter:*

- 1/2 Packung 6-Kräuter-Mischung (Tiefkühlprodukt)
- Öl
- 3–4 l Wasser

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse in der Küchenmaschine grob raspeln.

Gewürzkörner zerdrücken.

Öl in einem Bräter erhitzen und Knochen darin kräftig anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Gewürze und Kräuter hinzugeben. Mit Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Knochen herausnehmen. Fond durch ein Sieb in eine Schüssel geben. Dabei das Gemüse gut ausdrücken. Nochmals durch das Sieb mit einem frischen Küchen-Handtuch in eine Schüssel geben. Eventuell mit Eiweiß klären.

Portionsweise in Behälter geben und einfrieren.