

Gemüsefond



Alle Zutaten im Bräter

Da mein Vorrat an tiefgefronem Gemüsefond aufgebraucht war, musste ich mal wieder für Nachschub sorgen.

Ich gare drei Hühnerfüße für Aroma und Farbe des Fonds mit. Hühnerfüße sind zwar nicht direkt Innereien, aber sie sind ja kein (Muskel-)Fleisch und man kann sie so im weitesten Sinne zu den Innereien zählen.

Hühnerfüße sind übrigens in China sehr beliebt. Die Chinesen essen sie in Restaurants vor dem Hauptgang als Vorspeise und kauen sehr gern auf dem Knorpel herum.

Mein Rat: Nicht zu viele Wurzeln verwenden, sie machen den Fond süß.

Noch ein Rat: Ein Fond wird nie gesalzen. Er wird erst bei der engültigen Zubereitung für Saucen, Eintopf oder Suppe gesalzen.

Zutaten für etwa 3 l Fond:

- 4 Suppengrün (Sellerie, Lauch, Wurzeln)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Peperoni
- ein Stück Ingwer
- 3 Hühnerfüße

Gewürze:

- 1 TL grüne Pfefferkröner
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1/4 Stück Sternanis
- 2 Gewürznelken

Zubereitungszeit: 4 Stdn.

Suppengrün grob zerkleinern.

Alle Zutaten in einen großen Bräter geben. Mit Wasser auffüllen.

Bei geringer Hitze zugedeckt 4 Stunden köcheln.

Zutaten mit dem Schaumlöffel herausheben. Fond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch in eine große Schüssel geben. Eventuell mit Eiweiß oder Klärfleisch [klären](#).

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

Gemüsefond



Zusätzlich das Suppengemüse im Bräter

Bei dem ebenfalls zubereiteten Fleischfond hatte ich zu viel Gemüse verwendet. Hätte ich es mit den Knochen zusammen in den Bräter gegeben, wäre kein Platz mehr für das Wasser gewesen. Also habe ich die Gemüsemenge einfach geteilt. Eine Hälfte des Gemüses habe ich für den Fleischfond verwendet. Und die zweite Hälfte für einen reinen Gemüsefond.

Dazu kommen Kräuter und Gewürze.

Auch hier mein Rat: Fond wird bei der Zubereitung nicht gesalzen. Erst bei der späteren Verwendung für Suppen, Eintöpfe oder Saucen wird gesalzen.

Zutaten für 1 l Fond:

Gemüse:

- $\frac{1}{2}$ Staudensellerie (Grün und Knolle)
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 1 $\frac{1}{2}$ Wurzeln
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ kleiner Chinakohl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Kräuter:

- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- viele Zweige Petersilie
- 4 Lorbeerblätter

Gewürze:

- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- Olivenöl
- 2 l Wasser
- Bei Bedarf Eiweiße zum [Klären](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse grob putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebel mit Schale halbieren. Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Sellerieknolle ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Restliches Gemüse grob zerkleinern.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Kräuter und Gewürze

dazugeben. Wasser dazugeben. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Gemüse und Kräuter mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Fond durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Wem der Fond noch zu trübe und unrein ist, kann mit Eiweißen klären.

Ansonsten kann man den Fond für mehr Geschmack auch noch reduzieren.

Portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

PS: Bei den Fotos habe ich Anleihen von früheren Zubereitungen von Gemüsefond gemacht.

Fleischfond



Zutaten im Bräter

Ich hatte keinen eingefrorenen Gemüsfond mehr vorrätig. Also war es an der Zeit, wieder Fond zuzubereiten. Diesmal wähle ich gleich die schmackhaftere Variante und bereite Fleischfond zu.

Mein Rat: Man kann auch einen gemischten Fleischfond zubereiten, aus Knochen von verschiedenen Tierarten. Es muss kein reiner Fleischfond mit Knochen von nur einer Tierart sein.

Ich verwende für den Fond Rinder-Markknochen, Schweine-Fleischknochen und Geflügelknochen.

Dazu Gemüse, Kräuter und Gewürze.

Der Supermarkt hatte derzeit keine Knollensellerie im Sortiment, daher nahm ich eine Staudensellerie mit einer kleinen Knolle.

Mein Rat: Ein Fond wird bei der Zubereitung nicht gesalzen. Erst bei der späteren Verwendung in Suppen, Eintöpfen oder Saucen wird gesalzen.

Zutaten für 2 l Fond:

Fleisch:

- 2 kg Knochen (Rinder-Markknochen, Schweine-Fleischknochen, Geflügelknochen)

Gemüse:

- $\frac{1}{2}$ Staudensellerie (Grün und Knolle)
- 1 Stange Lauch
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- 1 $\frac{1}{2}$ Wurzeln
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ kleiner Chinakohl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Kräuter:

- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- viele Zweige Petersilie
- 8 Lorbeerblätter

Gewürze:

- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner

- Olivenöl

- 4 l Wasser
- Bei Bedarf Eiweiße zum [Klären](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen belassen. Zwiebel halbieren, mit Schale verwenden. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerieknolle ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Restliches Gemüse grob zerkleinern.

Öl in einem Bräter erhitzen und Knochen darin kräftig anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Gemüse dazugeben. Kräuter dazugeben. Ebenfalls Gewürze. Wasser dazugeben. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Fond am besten über Nacht abkühlen lassen. Dann kann man das erhärtete Fett zusammen mit dem Gemüse herausheben.

Gemüse, Kräuter und Fett vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Knochen herausnehmen und auf einen Teller geben. Mark und Fleischreste ablösen, in eine Schale geben und für eine Fleischsuppe verwenden. Fond durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Wem der Fond noch zu trübe und unrein ist, kann ihn noch mit Eiweiß klären.

Außerdem kann man den Fond für mehr Geschmack auch noch reduzieren.

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

PS: Beim Foto habe ich Anleihen an einer früheren Zubereitung eines Fleischfonds genommen.

Fischfond



Nicht ganz klar, aber sehr heller Fischfond

Ich hatte keinen Fischfond mehr vorrätig, aber noch tiefgefrorene Fischabfälle im Tiefkühlschrank. Also habe ich einfach schnell Fischfond mit den Fischabfällen, Wasser und einigen Gewürzen und Kräutern zubereitet.

Zutaten für etwa 3–4 l Fond:

- 2–3 kg Fischabfälle (Köpfe, Schwänze, Skelette)
- 5 l Wasser
- 4 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$ TL grüne Pfefferkörner
- 10 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitungszeit: 4 Stdn.

Wasser in einem großen Bräter erhitzen und Fischabfälle hineingeben. Gewürze und Kräuter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Fischabfälle aus dem Wasser herausheben und wegwerfen. Fond erst durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Dann nochmals durch ein frisches Küchentuch geben. Bei Bedarf den Fond mit 2–3 Eiweiß klären. Dazu den Fond in einen großen Topf geben und abkühlen lassen. Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben. Fond langsam auf der Herdplatte wieder zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und das geronnene Eiweiß mit einem Schaumlöffel herausheben. Es bindet sehr viele Schmutz- und Trübstoffe und der Fond wird sehr klar. Fond in Portionsbehälter geben und einfrieren.

Gemüsefond und Gemüsebrühe mit Orzonudeln



Gemüsebrühe

Wie alle drei Monate etwa, wenn meine portionsweise eingefrorenen Gemüfefond-Vorräte aufgebraucht sind, bereite ich wieder frischen Gemüfefond zu. Zutaten: Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Diesmal habe ich kein Suppengemüse gekauft, sondern Wurzeln, Lauch und Knollensellerie im Ganzen gekauft. Hinzu kamen noch einige Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte, wie Bohnen, Rosenkohl, Zwiebeln und Knoblauch. Auch ein paar Champignons habe ich mitverarbeitet. Insgesamt waren es etwa 3–4 kg Gemüse. Dazu kamen Petersilie, Thymian und Rosmarin im Ganzen und Lorbeerblätter. Und viele Gewürze.

Man kann das Gemüse kleinschneiden und auf einem Backblech im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit rösten, die Röststoffe geben dem Fond beim Köcheln viel Geschmack. Oder man brät die Gemüsestücke ohne oder mit Fett direkt im Bräter an, damit sie auf diese Weise Röststoffe bekommen. Ich habe die Variante mit Fett gewählt und sie in Butter kräftig angebraten.

Ich putze das Gemüse nur wenig und schneide das Gemüse grob in Stücke – die braunen Schalen der Zwiebeln geben dem Fond auch eine kräftigere Farbe. Nach dem Garen hebe ich das Gemüse und die Kräuter heraus und gebe ich den Fond durch ein Sieb und ein frisches Küchentuch, dabei werden die Gewürze im Ganzen und auch das Fett vom Anbraten herausgefiltert. Das Klären mit Eiweiß beseitigt dann Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Gesalzen habe ich den Fond nicht, da er erst bei der weiteren Verwendung in Saucen, Eintöpfen oder Suppen gewürzt wird.

Ich bereite den Fond im Bräter zu und gieße die Zutaten bis zum Rand mit Wasser auf – bei meinem Bräter ist dies eine Füllmenge von etwa 3-4 l.

Zutaten für 2,5 l Gemüsefond:

3–4 kg Gemüse:

- 6 Wurzeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Knollensellerie
- 150 g Brechbohnen
- 200 g Rosenkohl
- 4 große, weiße Champignons
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tomate

Kräuter:

- viel frische Petersilie und Thymian
- zwei Zweige frischer Rosmarin
- 10 Lorbeerblätter

Gewürze:

- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL gelbe Senfsaat

- ½ TL Korianderkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Gewürznelken
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- eine Prise Kümmel

- Butter

- 3–4 l Wasser

- 2 Eiweiße

Zutaten für Gemüsebrühe mit Orzonudeln:

- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Orzonudeln
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.
10 Min.

Gemüse etwas putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren, zwei Hälften mit jeweils einer Gewürznelke spicken. Tomate vierteln. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Butter in einem großen Bräter erhitzen und Gemüsestücke darin kräftig anbraten, bis sich einige Röststoffe gebildet haben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben, alles bis zum Rand des Bräters mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch nochmals in eine große Schüssel geben. Abkühlen lassen und dann in einen großen Topf geben. Zum Klären des Fonds Eiweiß in den abgekühlten Fond geben und ihn langsam erhitzen. Das gerinnende Eiweiß

bindet alle Trübstoffe und sammelt sich oben auf dem Fond. Mit dem Schaumlöffel Eiweiß, Schaum und Trübstoffe herausheben. Fond nochmals durch ein frisches Küchentuch geben. Dann portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.



Ergebnis nach dem Klären: Herrlich helle Gemüsebrühe

Den geklärten Gemüsefond verwende ich für eine Gemüsebrühe mit Orzonudeln. Orzo sind kleine Nudeln in Getreidekorn- bzw. Reisform. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen, Orzonudeln dazugeben und zugedeckt 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln. In einen Suppenteller geben, salzen und mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Fleischfond



Die kochenden Zutaten im zugedeckten Bräter

Ich könnte auch Schweinefond sagen. Ich hatte einen neuen Supermarkt entdeckt und dort sehr preisgünstig etwa 1,8 kg Fleischknochen vom Schwein bekommen. Dazu hatte ich noch etwa 600–700 g Fleischknochen vom Schweinebauch. Dazu zwei Bund Suppengrün. Und ein Kopf Brokkoli, dessen Röschen schon leicht gelb wurden und der unbedingt verwertet werden musste. Fleischknochen habe ich in Öl angebraten, dann das etwas geputzt und nur grob zerkleinerte Gemüse dazu. Der Bräter ist damit aber so voll, dass man das Gemüse nicht mehr wirklich anbraten kann. Abgelöscht habe ich mit einer Flasche trockenem Weißwein, den ich in 4–5 Portionen dazugegeben und jeweils fast vollständig reduziert habe. Das Reduzieren des kompletten

Weißwein braucht auch schon seine Zeit, man kann dafür etwa 30–60 Minuten veranschlagen. Dann kommen 6 frische Lorbeerblätter und ein Zweig Rosmarin dazu. Schließlich noch Wacholderbeeren, Piment-, Pfeffer- und Senfkörner. Aufgefüllt wird mit 3,5 l Wasser. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 6 Stunden köcheln lassen.

Nach dem Garen entferne ich erst grob Fleischknochen und Gemüse und gebe den Fond dann durch ein mit einem frischen Küchentuch ausgelegten Küchensieb in einen großen Topf. Fond abkühlen lassen und dann klären. Dazu 2–3 Eiweiß in den kalten Fond geben, diesen ganz langsam erhitzen und dabei ab und zu umrühren. Wenn der Fond kocht, Topf vom Herd nehmen und den Fond nochmals durch ein mit einem Küchenhandtuch ausgelegtes Küchensieb geben. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Geschmacklich ist dieser Fleischfond der bisher beste, den ich zubereitet habe. Fotos habe ich leider keine, ich habe eines von einem früher zubereiten Fond verwendet.

Zutaten für 2,5 l Fleischfond:

- 1,8 kg Fleischknochen vom Schwein
- 600–700 g Fleischknochen vom Schweinebauch
- 2 Bund Suppengrün (Sellerie, Wurzeln, Lauch)
- 1 Brokkolikopf
- 750 ml trockener Weißwein
- 6 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL gelbe Senfkörner
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 7 Stdn.

Fischfond

Heute habe ich wieder einmal Fischfond zubereitet. Verwendet habe ich etwa 2 kg Fischabfälle, das waren etwa 5–6 komplette Fischskelette. Dazu kamen 6 Wacholderbeeren, 4–5 frische Lorbeerblätter, ein Zweig frischer Rosmarin und einige Zweige frischer Majoran. Alles kommt in den Bräter, dazu 3,5 l Wasser, und dann wird alles zugedeckt bei geringer Temperatur 6 Stunden geköchelt. Dann Fischabfälle und Kräuter herausheben, Fischfond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. Der Fond wird nicht mit Salz und Pfeffer gewürzt, das Würzen erfolgt erst beim Zubereiten eines Gerichts. Man erhält auf diese Weise etwa 2,5 l feinen Fischfond, den man portionsweise einfrieren kann. Fotos hierzu gibt es leider keine, nur die Zubereitung.

Preiswerter Gemüsefond



Zutaten für den Gemüsefond

Wieder einmal beim Discounter gepunktet. Und eine Tüte mit Gemüseabfällen kostenlos bekommen. Es sind überwiegend die Blätter von Rettich, Kohlrabi und Radieschen, aber auch eine verwertbare Tomate ist dabei. Vom Gewicht ergeben sich etwa 500 g, aber die Blattmenge ist vom Volumen so groß, dass sie den großen Bräter etwa zu zwei Dritteln füllt.

Mancher bevorzugt es, für die Zubereitung von Gemüsefond gehaltvolleres Gemüse zu verwenden und beim Discounter/Supermarkt zu kaufen. Aber auch aus diesen Gemüseabfällen kann man einen schmackhaften Gemüsefond zubereiten. Auch wenn es vielleicht eher ein „Arme-Leute-Fond“ wird. Es ist eben auch eine Kostenfrage. Aufgehübscht habe das Ganze mit Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Zucchini und

etwas Ingwer.

Da viele der Meinung sind, dass ein Gemüsefond kein Gemüsefond ist, wenn man Rinderknochen vorher anbrät und mitgart, habe ich darauf verzichtet. Diesmal nur Gemüse pur. Auch auf das Anbraten von kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch in Butter habe ich verzichtet, um kein unnötiges Fett in den Fond zu bringen. Die Tomate koche ich für etwas Farbe für den Fond mit, und auch die Zwiebeln, halbiert, und Knoblauchzehen kommen in der Schale hinein.

Frische Kräuter dürfen natürlich auch nicht fehlen, wie Petersilie, Majoran und Thymian. Und an Gewürzen kommen Lorbeerblätter, Kaffirblätter, schwarze Pfefferkörner, Senfkörner, Kardamomkapseln, Wacholderbeeren und Pimentkörner hinein. Gesalzen wird der Fond nur sehr wenig erst nach Fertigstellung. In den Bräter kommen dann noch 5,5 l Wasser, und nun köchelt alles zugedeckt bei geringer Temperatur 4–6 Stunden auf dem Herd.

Zutaten:

- 500 g Gemüseabfälle (Blätter von Rettich, Kohlrabi, Radieschen oder andere Abfälle)
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Stück frischer Ingwer

- viele Zweige frische Petersilie, Majoran, Thymian

- 5–6 frische Lorbeerblätter
- 1–2 Kaffirblätter
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 6 Wacholderbeeren

- 6 Pimentkörner
- 5,5 l Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4–6 Stdn.

Gemüseabfällen reinigen, putzen und in kaltem Wasser waschen. In den Bräter geben. Zwiebeln halbieren, Knoblauchzehen ganz lassen, nur äußerste Schalen entfernen. Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen. Ingwer schälen, am Stück lassen. Zucchini in Scheiben schneiden. Tomate grob zerteilen. Zu den Gemüseabfällen in den Bräter geben. Kräuter im Ganzen und Gewürze dazugeben. Mit dem Wasser auffüllen. Auf dem Herd zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4–6 Stunden köcheln lassen – je nachdem, wie gehaltvoll der Fond nach einer bestimmten Zeit ist und eventuell länger gekocht werden sollte.

Dann Bräter vom Herd nehmen, Gemüse herausnehmen und in den Abfalleimer geben. Ein großes Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen und den Fond in eine große Schüssel hindurchgeben. Mäßig mit Salz würzen und abschmecken. Bei Bedarf den Fond noch einreduzieren. In Portionsbehältern oder auch Eiswürfelformen einfrieren.

Rinderfond



Die kochenden Zutaten im Bräter

Es geht weiter. Nachdem ich vor einigen Tagen den Fischfond zubereitet habe, nun noch Rinderfond aus Rinderfleischknochen und Gemüse. Die Fotos sind zwar Archivfotos, also von einer früheren Zubereitung eines Fonds, aber die Zutaten des Rinderfond sahen im Bräter etwa ähnlich aus. Hier ergaben etwa 3–3,5 kg Zutaten etwa 2,5 l Rinderfond, der sehr lecker wurde und hervorragend für Suppe und Sauce geeignet ist.

Zutaten für 2,5 l Rinderfond:

- 1,3 kg Rinderfleischknochen
- 2 kg Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Petersilienwurzeln, Petersilie)
- 2 Zwiebeln

- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 l italienischer Soave
- 2,5 l Wasser

- 5–10 frische Salbeiblätter
- 9–10 frische Lorbeerblätter
- viele Zweige frischer Thymian

- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- eine Prise Kümmel
- 2 TL grobes Meersalz

- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse etwas putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen können in der Schale bleiben. Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Rinderknochen auf allen Seiten sehr kräftig anbraten, damit sich sehr viele dunkle Röststoffe bilden. Nun drei Male hintereinander eine Portion à 250 ml Weißwein hinzugeben, gut 10 Minuten köcheln und fast vollständig reduzieren, dann die zweite Portion hinzugeben ... Auf diese Weise bildet sich fast schon eine dunkelbraune Flüssigkeit, wie man sie von Bratensaucen gewohnt ist. Dann das Gemüse darüber geben, die Kräuter und Gewürze dazugeben und mit Wasser auffüllen. Zugedeckt 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann Knochen und Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben. Das Fleisch von den Knochen lösen und für weitere Zubereitungen beiseite legen. Knochen und Gemüse dann wegwerfen. Ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen und den Fond durchsieben, damit Verunreinigungen und auch ein Teil des Fetts herausgesiebt

wird. Abkühlen lassen, in Portionsbehälter füllen und einfrieren.

Fischfond



Fischabfälle, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Weißwein und Wasser vor dem Garen

Der erste Versuch, einen Fischfond für Fischsuppe und Fischsauce zuzubereiten. Verwendet werden zwei große Fischskelette mit allem daran, Kopf, Skelett, Schwanz und Flossen. Beide so groß, dass sie gerade mal in den Bräter mit 8 l Fassungsvermögen gehen. Suppengemüse und insgesamt 3 l Wein und Wasser dazu, schon ist alles voll. Und während des Köchelns schaut Dich zumindest einer der großen Köpfe aus großen, langsam weißlich werdenden Augen groß an. □ Vor der weiteren Verwendung zur Zubereitung von Speisen oder zum Einfrieren gibst Du dann den Fond durch Küchentuch und Sieb, so dass ein klarer Fond übrig bleibt, und auch das zum Anbraten verwendete Fett so herausgefiltert wird. Du wirst erstaunt sein, dass sich der Fond doch so leicht zubereiten lässt – es braucht nur wie immer bei Fonds etwas an Zeit.

Zutaten für etwa 2,5 l Fond:

- 2–3 kg Fischabfälle (Kopf, Skelett, Schwanz, Flossen)
- 1 Bund Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Wurzeln, Meerrettichwurzel, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 0,75 ml italienischer Soave
- 2 l Wasser

- 15–20 frische Salbeiblätter
- einige Zweige frischer Thymian
- 8–10 frische Lorbeerblätter

- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 8 Wacholderbeeren
- 2 TL grobes Meersalz

- Butter oder Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Du putzt zuerst das Gemüse ein wenig, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzeln müssen nicht geschält werden. Schneide alles in grobe Stücke. Du erhitzt Fett in einem großen Bräter und brätst die Fischabfälle im Ganzen darin kurz an. Nimm sie heraus und stelle sie beiseite. Dann brätst Du das Gemüse im Fett an, bis sich kräftige Röststoffe am Bräterboden bilden. Gemüse herausnehmen und auch beiseite stellen. Fischabfälle im Ganzen – soweit sie so in den Bräter passen, sonst mit einem Hackbeil zerkleinern – hineingeben und darüber das Gemüse. Dann löschst Du mit dem Weißwein ab. Dann das Wasser hinzugeben, bis der Bräter bis zum Rand gefüllt ist. Schließlich gibst Du noch die frischen Kräuter und die Gewürze im Ganzen hinzu, vermischst alles etwas, lässt es aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Temperatur 4 Stunden köcheln.

Gerne wird hierbei gesagt, bei Fischfond müsse man den entstehenden Schaum abschöpfen. Aber das brauchst Du nicht machen, denn der Fond geht ja noch durch Küchenhandtuch und Küchensieb.

Nach dem Garen hebst Du mit einem Schaumlöffel die Fischabfälle und das Gemüse heraus und wirfst es in den Abfalleimer. Dann legst Du in ein Küchensieb ein frisches Küchenhandtuch und gibst langsam in einzelnen Portionen den Fischfond hindurch. Das ist notwendig, da zusätzlich zum Fett vom Anbraten noch das Fett der Fischabfälle hinzukommt. Und so auch alle anderen Verunreinigungen aus dem Fond gefiltert werden. Dieses Prozedere kannst Du gern 1–2 Mal durchführen, nur – der Verschleiß an frischen Küchenhandtüchern ist da doch sehr hoch. Den Fond brauchst Du nicht nachsalzen oder abschmecken, denn er soll relativ ungewürzt eingefroren werden. Die eigentliche Würze wird ihm bei der Verwendung für eine Fischsuppe oder -sauce erst bei der Zubereitung des jeweiligen Gerichts gegeben. Nun verteilst Du den Fischfond in Portionsbehälter und frierst ihn für eine weitere Verwendung ein. 2,5 kg Fischabfälle ergeben somit etwa 2,5 l Fischfond.

Gemüsefond



Die Ausbeute des Gemüseauskochens

Der frisch zubereitete, portionsweise eingefrorene Gemüsefond ging zur Neige. Fertigbrühe, mit Pulver aus dem Glas zubereitet, esse ich nicht, da sie rein chemisch zusammengesetzt ist. Gekaufter Fond ist teuer. Also war es an der Zeit, wieder für Vorrat an selbst zubereitetem Gemüsefond zu sorgen.

Diesmal versuchte ich möglichst preiswert an viel für einen Fond verwertbares Gemüse zu kommen. Bei Discountern und Supermärkten werden am Gemüsestand oft von Kunden nicht verwertbare Blätter von Kohlsorten, Radieschen oder auch Wurzeln abgetrennt und in einer dafür vorgesehenen Tüte entsorgt. Ich fragte also einen Mitarbeiter meines Discounters, ob ich diesen „Abfall“ mitnehmen dürfe, weil ich für einen Gemüsefond Gemüse nur auskoche und es dafür

weitestgehend unwichtig ist, welches Gemüse ich verwende. So kam ich kostenlos zu 2 kg „Gemüseabfällen“. Der hohe Anteil des für den Fond verwendeten Gemüses an Kohlblätter mag dem Fond einen bestimmten Touch oder Geschmack geben, aber selbst wenn er leicht blähend sein sollte, stört mich das nicht.

Es bietet sich übrigens an, wenn man einen schmalen Geldbeutel hat und jeden Cent umdrehen muss, bei Discountern und Supermärkten gerade vor Wochenenden oder Feiertagen nach frischem Gemüse zu schauen. Denn manches Gemüse ist dann heruntersetzt und preiswerter, weil es bei einigen Tagen Lagerung nur verderben würde.

Und zudem lohnt es sich immer, nach abgepacktem, gekühltem Fleisch zu schauen, das in 1–2 Tagen das Verfallsdatum erreichen würde. Auch das ist manchmal bis zu 30 % heruntergezeichnet, aber noch gut und verwertbar. Bereitet man es am gleichen Tag zu, hat man ein preiswertes Essen.

Zutaten für 3 l Gemüsefond:

Gemüse:

- 1 kg Gemüseabfälle (Blätter von Kohlrabi, Weißkohl, Radieschen)
- 1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Lauch, Knollensellerie)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Gewürze:

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 TL Senfkörner
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- 2 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln

- 4 Lorbeerblätter
- 3 TL Salz

Frische Kräuter (jeweils einige Zweige oder Blätter):

- Petersilie
 - Oregano
 - Thymian
 - Rosmarin
 - Salbei
- 5 l Wasser

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Alle Gemüsesorten in grobe Stücke schneiden, putzen oder schälen ist nicht notwendig. Gemüse, Kräuter und Gewürze in einen sehr großen Bräter geben, mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen. Danach verkochtes Gemüse, Kräuter und Gewürze mit einem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Fond mit Salz abschmecken, durch ein Sieb in einer großen Schüssel geben und dann in Portionsbehälter verteilen. Fond abkühlen lassen, dann einfrieren.

Hühnerfond



Alle Zutaten köchelnd im Bräter

Hühnerfond zum portionsweisen Einfrieren für die spätere Verwendung für Suppen, Eintöpfe, Saucen und Geflügelgerichte usw.

Mal schauen, was ich denn da an Zutaten dafür verwendet habe: 1 Suppenhuhn. Viel Gemüse – Knollensellerie, Wurzeln, Lauch, Weißkohl, Wirsing, Mangold, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Champignons. Im Grunde kann man das Gemüse verwenden, das man im Kühlschrank hat und dringend verbraucht werden muss. Frische Kräuter – Petersilie, Thymian und Oregano. Einige Gewürze im Ganzen – 3 frische Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren, 6 Pimentkörner, 2 Nelken, 2 Kardamomkapseln, $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner und $\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer. Und natürlich 2 TL grobes Meersalz.

Und die Vorgehensweise? Das Suppenhuhn über Nacht auftauen, aus der Verpackung nehmen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit einem Hackbeil in grobe Stücke zerhacken. Im Bräter in Butter anbraten. Gemüse kleinschneiden – es muss nicht geschält werden, die Schale bei z.B. Zwiebeln, Knoblauch oder Wurzeln kann dran bleiben, da sie Geschmacksträger und Farbgeber für den Fond sind – und zum Suppenhuhn geben. Frische Kräuter und Gewürze hinzugeben und mit kaltem Wasser auffüllen, so dass der Bräter bis zum Rand gefüllt ist. Bei geringer Temperatur zugedeckt 4 Stunden köcheln lassen.

Danach Suppenhuhnteile und Gemüse herausheben und den Fond durch ein Sieb geben. Der Fond kann auch entfettet und/oder von Trübstoffen befreit/geklärt werden, indem man ihn durch ein frisches, saubereres Küchentuch gießt. Eventuell mit Salz abschmecken und/oder auch bei Bedarf einreduzieren. In Portionsbehälter füllen und ab in den Gefrierschrank.

Bratenfond II



Tomatisiert und mit Rotwein mehrere Male reduziert, dann mit Wasser aufgefüllt und die Kräuter und Gewürze hinzugegeben

Heute wieder Bratenfond zum Einfrieren zubereitet, nach einem Rezept des Kollegen Josl Hochzoll. Leider hatte mein Schlachter gerade keine Kalbsknochen vorrätig, also behalf ich mir mit 10 Stücken Rinderfleischknochen = 1,3 kg. Dazu einige Kilo frisches Gemüse, in grobe Stücke geschnitten, frische Kräuter und Gewürze. Natürlich nicht zu vergessen das Tomatenmark und die Flasche Bardolino, um die Sauce zu tomatisieren und nacheinander vier mal mit dem Rotwein zu reduzieren. Jetzt köchelt der Fond für vier Stunden auf dem Herd, dann wird er abgeseiht, vom Fett getrennt und in

Portionsbehältern eingefroren. Und da ich dieses Mal auch keine unbedingt besseren Fotos von der Zubereitung hätte machen können, verweise ich auf einen alten Blogbeitrag vom Juni mit einigen Überlegungen zum Zubereiten von Bratenfond und einigen Fotos: [Bratenfond](#).

Fond aus Beinscheiben, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen



Der gesiebte, erkaltete Rinderfond – nicht mehr flüssig, sondern vollständig durchgeliert

Ich habe das erste Mal einen Fond aus Beinscheiben und Gemüse zubereitet – der Hinweis kam von einem Foodblog-Kollegen. Beinscheiben als kräftiges, mit Flechsen und Gelatine

versetztes Fleisch, das man normalerweise 2 Stunden in einer Sauce köchelt, das dann butterweich ist, nur mit der Gabel zerteil und eigentlich wie Suppenfleisch verwendet werden kann, bietet sich ja wirklich für den Fond an. Außerdem enthalten die Beinscheiben noch den Beinknochen mit Mark – der „Auster“ des Schlachters.

Dazu habe ich noch den Schulterknochen der vor einigen Tagen entbeinten Lammschulter verwendet. Nach dem Kochen und Abkühlen des Fonds vor dem portionsweise Einfrieren sollte er aufgrund der Flechsen und der Gelatine in den Beinscheiben kräftig gelieren. Das ergibt besten Fond für die weitere Verwendung für Suppen, Eintöpfe und Saucen. Und das Fleisch der Beinscheiben ist zwar durch das lange Kochen „ausgelutscht“, lässt sich aber dennoch so nebenbei heiß oder lauwarm – mit Salz und Pfeffer oder einigen Dips – gut genießen. Oder man verwendet es zerkleinert für eine Rindersuppe oder einen Eintopf als Einlage oder auch für einen Salat.

Zutaten für etwa 2 l Fond:

- 3 Beinscheiben, zusammen 2 kg
- 2 große Suppengemüse (Knollensellerie, kräftiges Grün der Knollensellerie, Wurzeln, Lauch)
- 2 rote Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Prinzessbohnen
- 1 $\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie

- 10 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 5 Zweige frischer Oregano
- 5 Zweige frischer Majoran
- 4–5 Blätter frischer Salbei

- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Korianderkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Nelken

- Salz
- Pfeffer
- Fett

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse klein schneiden – Zwiebeln halbieren, Lauch, Wurzeln und Lauchzwiebeln in grobe Stücke, Knoblauchzehen, Grün der Sellerieknollen, Prinzessbohnen und Petersilie ganz lassen. Gänseschmalz oder Entenfett, das ich verwendet habe, in einem großen Bräter erhitzen. Die Beinscheiben von allen Seiten kräftig braun anbraten. Das Gemüse darüber verteilen, die ganzen Kräuter und dann die Gewürze hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, dass der Bräter bis oben hin gefüllt und alles gut bedeckt ist. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur – so dass der Inhalt noch leicht köchelt – 4 Stunden kochen.

Nach dem Kochen das Fleisch und die Knochen der Beinscheiben mit einem Schaumlöffel auf einen großen Teller herausheben. Das heiße Mark der Beinscheibenknochen gleich aus den Knochen heraussaugen und aufessen. Vom Fleisch der Beinscheiben gleich etwas heiß essen oder – wie oben erwähnt – für andere Gerichte zur Seite stellen und erkalten lassen. Dann das Gemüse, die Kräuter und – sofern möglich – auch die Gewürze herausheben und wegwerfen. Den heißen Fond noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann durch ein großes Sieb in einen großen Topf oder eine große Schüssel geben, bei Zimmertemperatur erkalten lassen und in Vorratsbehältern portionsweise einfrieren. Oder im Topf oder in der Schüssel in den Kühlschrank stellen und dies am darauffolgenden Tag tun – dann ist der Fond kräftig

geliert. Und sich dann über die weitere Verwendung für Suppen und Saucen freuen.

Asiatischer Hühnerfond



Asiatischer Hühnerfond beim Köcheln im Bräter

Angeregt zu diesem Gericht – so man es so nennen kann – hat mich Petra von [DerMutAnderer](#). Denn es ergibt, so korrekt gekocht, nur eine Hühnerbrühe, die für viele asiatische Suppengerichte als Vorlage dienen kann. Abgewandelt habe ich es in der Weise, dass ich zu dem verwendeten Brathähnchen mehr Suppengemüse, mehr Ingwer, Zitrone und Knoblauch verwendet habe. Aber es soll ja im Endeffekt auch eine gute Brühe als Grundlage für Suppen ergeben.

Zutaten:

- 1 Brathähnchen

- ½ Knollensellerie
- 2 Stangen Lauch
- 4–5 Wurzeln
- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 8 Scheiben frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3–4 Zweige frische Petersilie

- 10 Pfefferkörner
- 10 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 3–4 große Lorbeerblätter

Zubereitungszeit: ca. 4 Stdn.

Das Brathähnchen mit einem scharfen Hackbeil zerlegen – Hähnchenschenkel, Flügel, Brustfleisch, Rücken. Knollensellerie, Lauch und Wurzeln klein schneiden. Zwiebeln schälen und in zwei Hälften teilen. Knoblauchzehen schälen und ganz lassen. Den frischen Ingwer und die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Petersilie ebenfalls kleinschneiden.

Etwa 3–4 l Wasser – je nach Fassungsvermögen des Bräters – in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile, das Gemüse und dann die Gewürze hinzugeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 3–4 Stunden köcheln lassen.

Dann die Hähnchenteile herausheben, das Fleisch des Brathähnchens herauslösen und für weitere Zubereitungen aufbewahren. Den Hühnerfond durch ein Sieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für weitere Verwendung portionsweise einfrieren.

Bratenfond I



Der fertige Bratenfond

Was ist der Königsweg zu einer braunen Bratensauce? Eine weiße Sauce zu z.B. Hühnchen herzustellen ist leicht und immer reproduzierbar. Man verwendet Weißwein, Sahne und Hühnerfond, dazu ein paar frische Kräuter und Gewürze und fertig ist die Sauce. Aber eine braune Sauce? Gänzlich disqualifiziert sind natürlich die braunen Pulversaucen von Müttern, die dies aus Bequemlichkeitsgründen so immer machte. Ergibt eine braune Sauce zum Braten mit viel Bindemitteln und Geschmacksstoffen, schmeckt auch immer gleich, damit man sich an sie wieder erinnert, aber ist natürlich für echte (Amateur-)Köche einfach nur bääh.

Eine Möglichkeit ist, einen Braten mit Zucker zu karamelisieren. Erzeugt aber Süße in der Sauce, die nicht immer gewünscht ist. Aber immerhin eine braune Farbe. Abhelfen kann man mit Sojasauce. Ergibt aber einen asiatischen Touch. Möglich wäre noch, mit Zuckercouleur zu arbeiten. Oder mit Vitamalz oder dunklem Weißbier. Erzeugt aber jedesmal eine

ganz spezifische braune Sauce.

Mein erster Versuch mit Kalbsknochen zur Erzeugung eines Bratenfonds als Grundlage für Bratensaucen ergab einen schönen braunen Fond zum Einfrieren. Mit dem einzigen Nachteil – er schmeckte nach Knochen. Ich hatte das Suppengemüse vergessen. Dies habe ich nun bei dieser Zubereitung behoben, schöne Kalbsknochen, viel Suppengemüse und Kräuter und Gewürze verwendet. Das Rezept orientiert sich an den einfachen Zubereitungsregeln: Ablöschen und reduzieren lassen. Und dies vier Mal.

Ich habe den Bratenfond in einem großen Bräter mit 8 l Fassungsvermögen zubereitet und die Zutaten mit 3 l Wasser aufgegossen, so dass er dann bis fast an den Rand gefüllt war. Nach dem Absieben und Reduzieren blieben 2,5 l köstlicher Bratenfond übrig, den ich auf fünf 0,5-l-Vorratsbehälter verteilt eingefroren habe. So habe ich für Bratengerichte immer einen Fond als Grundlage zu der jeweiligen Sauce.

Zutaten:

- 1 kg Kalbsknochen
- 1 ganze Sellerieknolle
- 5 Wurzeln
- 3 Stangen Lauch
- 3 Zwiebeln
- 1 ganze Knoblauchknolle
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 2 Stangen Meerrettich
- 0,75 l guter, trockener Rotwein (z.B. Chianti)
- 100 g Tomatenmark
- 4 frische Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 4 Zweige frischer Salbei

- viele Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frische Petersilie
- 1 TL frisches Meersalz
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer

- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 4 Stdn.

Die Wurzeln und der Meerrettich müssen nicht geschält werden, sondern können einfach nur ein wenig geputzt werden. Zwiebeln, Lauch und Lauchzwiebeln schälen. Die Zwiebeln und die Knoblauchknolle können ganz bleiben. Alles andere Suppengemüse in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.



Kalbsknochen im Bräter

Das Öl in einem großen Bräter stark erhitzen. Die Kalbsknochen von allen Seiten kräftig anbraten, bis sie knusprig sind. Das Suppengemüse hinzugeben. An einer freien Stelle des Bräterbodens das Tomatenmark hinzugeben und mitanbraten. Bei dem Zubereiten bis zum Aufgießen mit Wasser grundsätzlich gut mit dem Kochlöffel rühren, damit nichts anbrennt.



Zusätzlich das Suppengemüse im Bräter

Nun rein optisch die Flasche Rotwein so aufteilen, dass der Rotwein für ein viermaliges Ablöschen und Reduzieren reicht. Pro Ablöschen nimmt man also etwa 200 ml. Mit dem Rotwein das erste Mal ablöschen. Das Tomatenmark gut darin auflösen. Rotwein gut im ganzen Bräter verteilen und reduzieren lassen. Dann das Prozedere noch dreimal wiederholen. Dabei auch immer

die Kalbsknochen und das Suppengemüse gut umrühren und immer wieder vermischen.



Knochen und Gemüse mit Tomatenmark angebraten und mit Rotwein reduziert

Mit etwa 3 l Wasser auffüllen. Kräuter im Ganzen und Gewürze hinzugeben. Bei niedriger Temperatur und zugedecktem Bräter 4 Stunden köcheln lassen.



Mit Wasser aufgefüllt und die Kräuter und Gewürze hinzugegeben

Mit einem Schaumlöffel die Kalbsknochen herausnehmen und beiseite stellen. Dann das Suppengemüse und eventuell auch Kräuter und Gewürze herausheben und wegwerfen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen großen Topf gießen. Da die Flüssigkeit noch das Öl vom Anbraten enthält, das Fett mit einer Fetttrennkanne entfernen, so dass nur noch der Fond übrig bleibt. Das Mark bei den Kalbsknochen herauspuhlen und in den Fond geben. Eventuell mit einem Pürierstab verrühren. Bei Bedarf den Fond nochmals im Topf erhitzen und so lange reduzieren lassen, bis er die gewünschte Konsistenz und Geschmack hat. Eventuell nochmals abschmecken.