

Bratenfond

[Spider_Single_Video track="27" theme_id="7" priority="1"]

Mein Vorrat an Bratenfond war aufgebraucht. Also musste ich mir wieder Fond zubereiten, den ich portionsweise einfriere. Damit habe ich dann einen Vorrat, der einige Monate reicht und den ich für die diversen Braten- oder Gulasch-Gerichte verwenden kann.

Für die Zubereitung verwende ich Fleisch- und Markknochen und Suppengemüse. Dazu einige Gewürze im Ganzen. Ich lösche natürlich mit Rotwein ab. Und verlängere die Flüssigkeit noch mit Wasser.

Wer möchte, kann für mehr Intensität des Fonds diesen am Schluss auch noch reduzieren.

Preiswert ist es natürlich immer, anstelle von Suppengrün Gemüseabfälle zu verwenden. Man kann diese im Discounter oder Supermarkt meistens kostenlos mitnehmen und das Personal freut sich darüber. Aus dem Grün von Kohlrabi, Schalen von Kohl und Blumenkohl und zerdrückten Tomaten, die die Kunden zurücklassen und in eine Abfalltüte geben, kann man prima einen Fond zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:40]

Fleischfond



Angebratene Knochen im Bräter

Das Grundrezept für einen Fleischfond.

Für einen Fleischfond benötigt man nicht sehr viele Zutaten. Fleischknochen, Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Man kann auch Fleischstücke mitgaren. Beinscheiben bieten sich an.

Fleischfond lässt sich sortenrein mit Knochen von einer Tierart oder auch gemischt mit Knochen von verschiedenen Tierarten zubereiten. Letzteres sollte allerdings zusammenpassen.

Für die Zubereitung gibt es einige Varianten:

Variante 1: Man gibt Knochen und kleingeschnittenes Gemüse vorher auf ein gefettetes Backblech und röstet alles im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Dabei ab und zu wenden. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

Variante 2: Man brät Knochen und kleingeschnittenes Gemüse in Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Mein Rat: Knochen und Gemüse im Bräter oder Topf mit Weißwein ablöschen, diesen portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren. Das ergibt mehr Aroma im Fond.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Mein Rat: Keinen Fond nur aus Knochen, Gewürzen und Wasser zubereiten. Dies ergibt einen Knochenfond, der auch so schmeckt ... nach Knochen.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Suppen, Saucen oder Fleischgerichte.

Zutaten für 3 l Fleischfond:

Knochen:

- 2,5 kg Fleischknochen
- 750 ml trockener Weißwein

- 4 l Wasser
- Olivenöl

Gemüse:

- 2 Bund Suppengrün (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch)
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

Kräuter:

- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

Gewürze:

- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner

Zum Klären:

- 2 Eiweiße

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem großen Bräter oder Topf erhitzen und Knochen kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Dann Gemüsestücke dazugeben und mit anbraten. Weißwein portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 6 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Knochen, Gemüse und Kräuter herausheben

und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.