

Minestrone



Im Teller angerichtet

Minestrone ist ein Rezeptklassiker und gehört zu den Vorspeisen der klassischen italienischen Küche. Übersetzt bedeutet es soviel wie „Gemüsesuppe“ oder auch „Dicke Suppe“.

Minestrone wird in jeder Region anders zubereitet, es werden die unterschiedlichsten Zutaten verwendet. Man könnte fast sagen, sie ähnelt dem deutschen Eintopf, für den je nach deutscher Region auch die unterschiedlichsten Zutaten verwendet werden.

Minestrone wird aus den unterschiedlichsten Gemüsesorten zubereitet. Darüber hinaus gibt es Zubereitungen mit Bohnen, Graupen, Reis oder Pasta. Oder auch mit Kartoffeln oder Speck. Es gibt auch Zubereitungen mit Fisch oder Pilzen.

Die Brühe wird einerseits aus Gemüsefond zubereitet. Oder auch nur aus Weißwein. Auch für den Käse zum abschließenden Garnieren werden die unterschiedlichsten Hartkäse verwendet, wie Parmesan, Grana Padano oder Provolone. Und manchmal wird

Minestrone auch scharf mit Chili zubereitet.

Ich bereite die Minestrone mit verschiedenem Gemüse, das ich noch vorrätig habe, zu. Dazu kommen noch Kartoffel und Gobbetti als Pasta. Außerdem verwende ich Tomatenmark und Peperoni für etwas Schärfe.

Die Brühe bilde ich aus Gemüsefond und trockenem Weißwein. Außerdem kommt noch etwas Aceto balsamico di Modena hinzu.

Für etwas Aroma sorgen frischer Rosmarin und Lorbeer.

Da auch in der italienischen Küche die unterschiedlichsten Hartkäse verwendet werden, weiche ich hierbei auf geriebenen Gouda aus. Parmesan habe ich nicht mehr vorrätig.

Ebenso wird in der italienischen Küche Butter für die Zubereitung verwendet, die ich für das Anbraten des Gemüses verwende. Olivenöl kann ich leider nicht verwenden, denn dies habe ich auch nicht mehr vorrätig.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Wurzeln
- 1 Kartoffel
- 10 Rosenkohlröschen
- 6 grüne Bohnen
- ein Stück Knollensellerie
- ein Stück Lauch
- 1 Petersilienwurzel
- 1 rote Spitzpaprika
- $\frac{1}{2}$ grüne Peperoni
- einige Brokkoliröschen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Gobbetti
- 250 ml trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Aceto balsamico di Modena

- 1 EL Tomatenmark
- 5 frische Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

- geriebener Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Leckere Gemüsesuppe

Gemüse putzen und eventuell schälen. Wurzeln und Petersilienwurzel in Scheiben schneiden. Kartoffel und Knollensellerie in kleine Würfel. Rosenkohlröschen halbieren. Lauch und Peperoni in Ringe schneiden. Spitzpaprika und Bohnen in grobe Stücke schneiden. Brokkoliröschen etwas kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann das Gemüse, das zum Garen etwas länger dauert, hineingeben und kurz mitanbraten: Wurzel, Kartoffel, Rosenkohl, Bohnen, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel.

Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Rotweinessig und Fond dazugeben. Lorbeerblätter und Rosmarin ebenfalls dazugeben. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Dann das Gemüse, das zum Garen nicht so lange braucht, hinzugeben: Spitzpaprika, Brokkoli, Peperoni. Nochmals einige Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen. Pasta untermischen. Suppe abschmecken. In zwei tiefen Suppentellern servieren und mit etwas geriebenem Gouda garnieren.

Kartoffel-Rosenkohl-Speck-Auflauf



Die erste Portion, ...

Ich hatte noch relativ viel Speck eingefroren, allerdings schon in Speckstreifen geschnitten. Also überlegte ich mir dieses Gericht eines Auflaufs, bei dem ich Kartoffeln und Rosenkohl und auch eine große Menge an Speck verwendet habe. Gemüsefond und Weißwein kommen als Flüssigkeit zum Garen des Gemüses und Specks hinzu. Und Gouda zum Überbacken.

Ich weise ja immer gern darauf hin, beim abschließenden Grillen im Backofen für etwas Farbe für den Käse auch jeden Moment dabeizubleiben. Doch diesmal ist mir fast ein Fehler unterlaufen. Noch einen Moment länger nicht darauf geachtet und der Käse wäre verbrannt.

Zutaten für 1 Person:

- 2–3 große Kartoffeln
- 200 g Rosenkohl
- 200 g Speck, in Streifen geschnitten
- 100 g geriebener Gouda
- 150 ml Gemüsefond
- 150 ml trockener Weißwein

- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.



... und die zweite Portion

Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen und Rosenkohlröschen jeweils halbieren. Kartoffelscheiben etwas schräg in Reihen nacheinander in eine mittlere Auflaufform schichten, wobei nach jeder Kartoffelreihe eine Reihe mit halben Rosenkohlröschen kommt. Die Lücken der Rosenkohlreihen oben mit den Speckstreifen auffüllen.

Fond mit dem Weißwein mischen. Über die Kartoffel-Rosenkohl-Speck-Mischung geben, so dass die Auflaufform fast vollständig mit Flüssigkeit gefüllt ist. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Gouda über der Mischung verteilen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben. Kurz vor Ende der Garzeit den

Backofen-Grill auf 240 °C erhitzen und den Auflauf auf höherer Ebene unter die Grillschlange geben, damit der Käse etwas Farbe bekommt.



Auf dem Teller angerichtet

Auflaufform herausnehmen und Auflauf entweder in der Auflaufform servieren. Oder in ein oder zwei Portionen auf einen großen Teller geben und servieren.

**Gemüse-Eintopf
Suppenfleisch**

mit



Sehr leckerer Eintopf mit Gemüse und Fleisch

Eigentlich sollte es ja ein Grüne-Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Suppenfleisch werden. Ich hatte noch grüne Bohnen im Kühlschrank, die unbedingt verwertet werden mussten. Deswegen plante ich diesen Eintopf. Aber heute schaute ich in den Kühlschrank und war doch etwas zu spät dran. Die grünen Bohnen waren verdorben. Also plante ich schnell um und verwendete anderes Gemüse für den Eintopf.

Ich habe Kartoffeln, Wurzeln und Paprika verwendet. Das Suppenfleisch habe ich in Gemüsefond zunächst 1 Stunde gekocht, um der Brühe noch mehr Geschmack zu geben. Danach wird es herausgehoben und mit Gabel und Messer klein zerrupft, damit – wie gestern bei der Schweinerilette – die Fleischfasern erhalten bleiben. Und dann wieder in den Eintopf gegeben. Ich habe auch gleich noch einige Fleischknochen in der Brühe mitgegart, die der Brühe auch noch Würze und Geschmack geben. Kartoffeln und Gemüse habe ich erst 15 Minuten vor Ende der Garzeit zerkleinert hinzugegeben, damit sie noch knackig bleiben. Sie sollen zwar gegart sein, aber nicht über die ganze Garzeit hin zu weich gekocht werden. Der

Eintopf hat nach dem Garen einen sehr kräftigen und würzigen Geschmack, er muss nicht nachgewürzt werden.

Zum Schluss kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie in den Eintopf.

Zutaten für 3 Personen:

- 500 g Rindersuppenfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- ein Stück Ingwer
- 2 l Fleischfond
- 3 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin andünsten. Fond hinzugeben, dann das Fleisch. Wenn man noch einige Fleischknochen vorrätig hat, kann man diese auch dazugeben. Dann Ingwer und Lorbeerblätter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Wurzel schälen. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Wurzel längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Paprika putzen und auch in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben. Petersilie kleinwiegen. Fleischknochen und Lorbeerblätter herausnehmen und wegwerfen. Suppenfleisch herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit Gabel und

Messer in kleine Stücke zerrupfen. Dann das Fleisch wieder in den Eintopf geben. Petersilie hinzugeben und vermischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber die Brühe muss eigentlich nicht nachgewürzt werden.



Im tiefen Suppenteller serviert

Eintopf in tiefe Suppenteller geben und servieren.

Fischragout auf Reis



Ragout mit Pangasius, Paprika und Schalotte

Das Fischsößchen zum Pangasiusfilet gestern hatte mich überzeugt. Daher habe ich ein Ragout mit ebensolchem Pangasius, dann noch einer Paprika, einer Schalotte und einigen Kapern zubereitet. Verfeinert mit frischem Thymian. Und natürlich dem Sößchen aus reduziertem Fischfond. Dazu gibt es Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Paprika
- 1 Schalotte
- 2 TL Kapern (eingelegt)
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- frischer Thymian
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für das Sößchen:

- $\frac{1}{2}$ Schalotte

- 1 Knoblauchzehe
 - 250 ml Fischfond
 - 1 EL Sahne
 - $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen. $\frac{1}{2}$ Schalotte und Knoblauch kleinschneiden, beiseite legen. 1 Schalotte in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden und diese halbieren. Fischfilet in Streifen schneiden. Thymian kleinwiegen.

Für das Sößchen:

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und kleingeschnittene Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Fischfond dazugeben und bei mittlerer Temperatur unzugedeckt etwa 15 Minuten auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Sahne und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

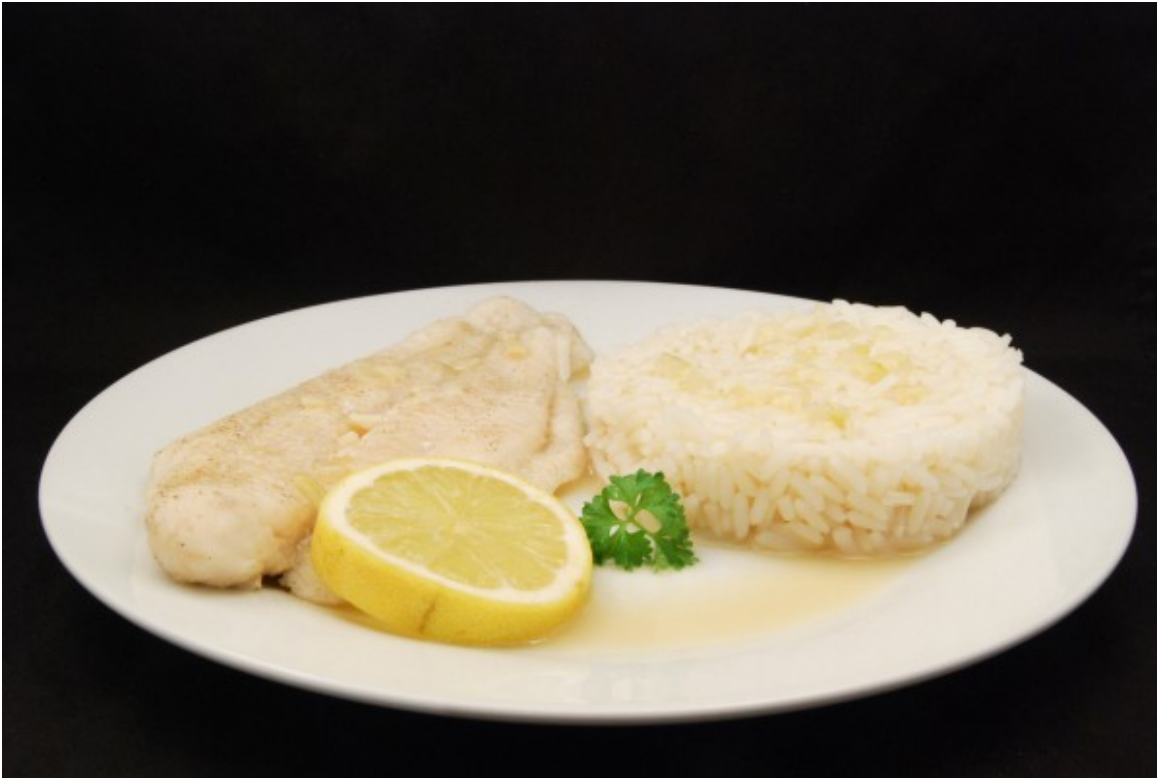
Währenddessen Reis nach Anleitung zubereitung. Gleichzeitig Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Filet und Paprika darin andünsten. Paprika gleich zu Beginn hinzugeben, damit er knackig bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten köcheln. Kapern dazugeben. Dann das Sößchen dazugeben. Alles etwas verrühren und erhitzen. Vor dem Servieren Thymian dazugeben und vermischen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.



Im tiefen Teller angerichtet

Reis in einen tiefen Teller geben und das Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Pochiertes Pangasiusfilet auf Reis



Fischfilet mit Reis in einer sehr leckeren Sauce

Ich hatte noch frisch zubereiteten Fischfond übrig, den ich verwerten musste. Also bereite ich einfach ein Fischfilet zu und pochiere es in dem Fond. Den Fond reduziere ich mit vorher angebrühter Schalotte und Knoblauch zu einem Sößchen, das noch etwas Sahne und Zitronensaft bekommt. Das Sößchen wird auf diese Weise sehr schmackhaft. Dazu gibt es ganz klassisch Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Fischfond
- 2 EL Sahne
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Fischfond in einem Topf, der groß genug für das Filet ist, erhitzen. Filet salzen und pfeffern. In den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten darin pochieren. Währenddessen den Reis nach Anleitung zubereiten. Filet herausnehmen und warmstellen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Den Fischfond hinzugeben und ungedeckt bei mittlerer Temperatur 20 Minuten auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Sahne und Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Fischfilet auf einen Teller geben, den Reis daneben und von der Sauce darüber verteilen. Filet mit einer Scheibe Zitrone garnieren.

Rindersteaks mit Zwiebeln und Champignons



Steaks mit Zwiebeln und Pilzen und viel Sauce

Ein kleiner Snack. Zwei dünne Rindersteaks – medium zubereitet – mit etwas Zwiebel und Champignons in einer dunklen Bratensauce. Dazu ein wenig Mozzarella und Kräuterbutter. Serviert mit einigen Schrippen.

Zutaten für 1 Person:

- 2 dünne Rindersteak (jeweils etwa 100 g)
- 2 große, weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Bratenfond
- $\frac{3}{4}$ Mozzarella (90 g)
- Kräuterbutter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Steaks auf beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Bratenfond hinzugeben und mit dem Kochlöffel Bratrückstände vom Pfannenboden lösen. Gemüse hinzugeben und wieder erhitzen. Eine Scheibe Mozzarella auf jedes Steak geben und verlaufen lassen. Steaks herausnehmen und auf einen Teller geben. Kräuterbutter auf die Steaks geben. Gemüse daneben legen und etwas Sauce darüber verteilen. Mit den Schrippen servieren.

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.

Fischabfälle



Braucht man dringend für einen guten Fischfond ...

Ich hatte die Idee, nach Zubereitungen von Gemüse- und Bratenfond, nun auch Fischfond selbst zuzubereiten. In den letzten Tagen telefonierte ich daher in verschiedenen Geschäften wegen Fischabfällen herum. Der Supermarkt konnte nicht liefern, er hat zwar eine Frischfischtheke und Fischlieferanten, aber keine Nummer, unter der er die Fischabfälle in die Kasse eingeben und abrechnen kann und auch keine Preise dafür. Ich müsste daher selbst etwa 10 km weit zum Fischlieferanten fahren, um dort die Fischabfälle zu kaufen. Bei einem größeren Fischgeschäft hätte man mir Fischabfälle anbieten können, aber zu Preisen von 5–9 € pro Kilo, so genau konnte es der Mitarbeiter nicht sagen. Dann hatte ich Glück und konnte einen anderen Fischhändler finden, der mir doch tatsächlich eine ganze Kiste Fischabfälle – geschätzte 7–8 kg – kostenlos angeboten hat. Sind ja

schließlich Abfälle. □ Ich habe natürlich die ganze Kiste mitgenommen. Es wurden drei Tüten voll für den Gefrierschrank, geschätzt jede Tüte deutlich über 2 kg. Und daraus werde ich Fischfond zubereiten, zunächst mit einer Portion, in der ich je ein Fischskelett eines Rotbarschs oder einer Rotbarbe und noch eines anderen großen Fisches habe. Dazu kommen Suppengemüse, Weißwein, diverse frische Kräuter und Gewürze.

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 große Schüssel geben und dann in Portionsbehälter verteilen. Fond abkühlen lassen, dann einfrieren.

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 herausaugen 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 zugedektem 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.

Fond aus Schweinepfoten, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen



Heller Fond

Einen hellen Fond aus Schweinepfoten und Suppengemüse zubereitet habe ich ja vor einiger Zeit schon einmal veröffentlicht. Diesmal gibt es eine andere Variante davon, weil ich zusätzlich noch frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Petersilie und Gewürze wie Senf, Kardamom, Koriander, Piment, Wacholderbeeren, Pfeffer und Nelken verwende.

Zudem habe ich heute meinen neuen Bräter, der den Produktnamen „Isabel“ trägt, aus innen und außen poliertem Edelstahl mit Glasaufsatz und ca. 8 l Fassungsvermögen von home24.de

erhalten, den ich unbedingt einweihen will. Da ich demnächst in dem Bräter eine mit einer Farce gefüllte Gans mit frisch hergestellten Nudeln zubereiten will, kommt mir das ganz gelegen, weil ich für die Bratensauce für die Gans schließlich einen Fond brauche. Ich werde jetzt des öfteren ein Date mit Isabel haben. ;-)

Zutaten:

- 3 Schweinepfoten
- $\frac{1}{2}$ Knollensellerie
- 3–4 Stangen Lauch
- 4–5 Wurzeln
- 1 Merrettichwurzel
- 1 Tomate
- 3 Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 8–9 Knoblauchzehen

- viel frische Petersilie
- frischer Thymian
- frischer Rosmarin
- frischer Oregano
- 2 frische Lorbeerblätter

- $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
- 10 Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 2 Kardamomkapseln
- 4 Nelken

- 3 TL Salz

Zubereitungszeit: 4 $\frac{1}{2}$ Std.

Die Schweinepfoten noch beim Schlachter längs in jeweils zwei Hälften durchsägen lassen.



Alle Zutaten im neuen Bräter

Das Gemüse putzen, eventuell schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen ganz lassen. Zwei der Zwiebeln mit jeweils zwei Nelken spicken. Schweinepfoten und Suppengemüse in den Bräter geben. Mit soviel Wasser auffüllen, dass alles gut bedeckt und der Bräter maximal gefüllt ist. Die frischen Kräuter und die Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit dem Salz würzen. Den Inhalt auf dem Herd erhitzen und bei geringer Temperatur, so dass das Wasser noch köchelt, zugedeckt ca. 4 Stunden kochen lassen.



Die kochenden Zutaten im zugedeckten Bräter

Der Bräter ist relativ groß und mit 8 l Fassungsvermögen größer als mein bisheriger Bräter aus Gusseisen. Das zeigt sich auch daran, dass mein Glaskeramikerd fast eine (!) Stunde auf der vergrößerten Herdplatte für einen Bräter braucht, um die Masse von 4 l Wasser und etwa 4–5 kg Knochen/Fleisch und Suppengemüse zum Kochen zu bringen. Vermutlich wäre es im Backofen mit 180–200° C schneller gegangen.

Angenehm ist, dass der Glasdeckel des Bräters einen großen, runden Knopf zum Anheben hat. Mein bisheriger Bräter hat einen Glasdeckel, der sehr mühsam mit Topfhandschuh oder Küchenhandtuch an beiden Enden hochgehoben werden muss – und

nicht selten verbrüht man sich dabei am ausweichenden Wasserdampf die Finger. Das geht bei diesem Bräter sehr viel einfacher, Deckel am Knauf hochheben, Inhalt mit dem Kochlöffel zurecht rücken, Deckel zurück, fertig.

Nach der vierstündigen Garzeit das Gemüse und die Kräuter mit einem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Die Schweinepfoten herausnehmen, man kann noch das wenige Fleisch und das Mark aus den Knochen herauspuhlen. Danach den Fond durch ein Küchensieb oder ein frisches Küchenhandtuch gießen, um die losen, ganzen Gewürze herauszusieben. Den Fond nochmals mit Salz abschmecken. Das Ganze ergibt mindestens 3 l leckeren hellen Fond. Den Fond abkühlen lassen, in Vorratsbehälter füllen und für die weitere Verwendung für Suppen oder Saucen einfrieren.