

# Heller Fond aus Schweinepfoten Suppengemüse und



Schweinefond

Das Köcheln der Schweinepfoten mit dem Suppengemüse ergibt einen wunderbaren Schweinefond, also eine Brühe. Nach dem Erkalten kann man noch das wenige Fleisch aus den Schweinepfoten herauspuhlen und die Markknochen aussaugen. Eine richtige Zubereitung der Schweinepfoten erschließt sich mir aber nicht, da mir die Haut und die restlichen Teile nicht geeignet erscheinen für ein besonderes Rezept.

## Zutaten:

- 4 Schweinepfoten
- 1  $\frac{1}{2}$  Bund Suppengemüse (Knollensellerie, Wurzeln, Lauch, Petersilie)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2  $\frac{1}{2}$  TL Meersalz

**Zubereitungszeit:** 2  $\frac{1}{2}$  Stdn.



Vier frische Schweinepfoten

Die Schweinepfoten beim Schlachter längs durchsägen lassen. Das Suppengrün kleinschneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen können ungeschält und ganz bleiben.

In einem Bräter Wasser aufsetzen und erhitzen. Die Schweinepfoten, das Gemüse und die Lorbeerblätter hineingeben. Salzen. Etwa 2  $\frac{1}{2}$  Stunden zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Schweinepfoten danach herausnehmen und die Brühe durch ein

Sieb gießen. Das Gemüse wegwerfen. Bei den Schweinepfoten kann man das wenige Fleisch und Knochenmark herauspuhlen. Das Köcheln liefert etwa 2 l leckeren Schweinefond, der beim Abkühlen geliert, aber portionsweise eingefroren werden kann für die weitere Verwendung für Suppen oder Saucen.

---

## Gemüsefond

Ich hatte das Gemüsefach noch voll von Suppengrün, also Sellerie, Wurzeln, Meerrettich usw., das aber bald verdorben gewesen wäre. Was bietet sich also anderes an, als dies noch zu verwerten, indem man zusammen mit Wasser, Kräutern und Gewürzen einen Gemüsefond zubereitet, den man sonst kaufen müsste?

### Zutaten:

- 3–4 l Wasser
- 1 Sellerieknolle
- 5–6 Wurzeln
- 2 Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Meerrettichwurzel
- 1 rote thailändische Chilischote
  
- Liebstöckl
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Salbei
  
- 6 Wacholderbeeren

- 6 Pimentkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 6 Nelken
- 2 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
  
- 2–3 TL frisches Meersalz
- frischer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 4  $\frac{1}{2}$  Stdn.



Gemüse mit Kräutern im Bräter köchelnd

**Prinzip:** Wasser + Gemüse + Kräuter + Gewürze → 4 Stdn. ausschmurgeln → Gemüsefond. ;-)

Das Wasser in einem sehr großen Topf oder Bräter aufsetzen und erhitzen. Währenddessen das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchknolle können Sie im Ganzen hinzugeben. Die Zwiebeln ungeschält, weil Sie damit dem Gemüsefond noch etwas Farbe geben. Die Zwiebeln spicken Sie mit jeweils zwei Nelken. Geben Sie dann das Gemüse, die Kräuter und die Gewürze im Ganzen in das kochende Wasser. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Stunden bei geringer Hitze köcheln. Danach den Gemüsefond durch ein Sieb geben, abkühlen lassen und am besten portionsweise einfrieren.