

Consommé double



Über Wochen hinweg eingefrorene Gemüseabfälle
Wissen Sie, was eine Consommé ist? Und auch, was eine Consommé double ist? Ich bin da wirklich einem Irrtum unterlaufen. Zuerst einmal zum ersten Begriff. Consommé ist der französische Begriff für eine Kraftbrühe. Und das zweite Begriffspaar steht für eine doppelte Kraftbrühe.

Und welchem Irrtum bin ich nun aufgesessen? Ich meinte, in einer Kochsendung gehört zu haben, dass eine Consommé double eine Gemüsebrühe ist, die zwei Male aufgesetzt wird. Also mit entsprechend vielen Gemüseabfällen wird zuerst eine Gemüsebrühe einige Stunden gekocht. Dann wird mit der so hergestellten Brühe, aber mit einer nochmaligen gleichen Menge an Gemüseabfällen nochmals einige Stunden die Gemüsebrühe gekocht und verstärkt. Dann würde die Zubereitung ja zum Begriff doppelte Kraftbrühe passen.

Alles falsch. Merken Sie sich das nur nicht. Nach Recherchieren musste ich zurückrudern und tatsächlich feststellen, dass ich da in der Kochsendung etwas falsch aufgeschnappt hatte. Denn um eine konzentrierte Gemüsebrühe zuzubereiten, gibt es andere Methoden. Man kann zum Beispiel die hergestellte Gemüsebrühe einfach auf die Hälfte der Flüssigkeit einreduzieren und bekommt damit den konzentrierten Geschmack.

Und zur Klärung der Begriffe: Eine Consommé double, also eine doppelte Kraftbrühe, ist eine Gemüsebrühe, die nach dem Zubereiten doppelt (!) mit Fleisch geklärt wird. Zum Thema Klären von Gemüsebrühen schauen Sie bitte [hier](#) nach. Dort ist beschrieben, wie Sie auf einfache Weise eine Gemüsebrühe mit Eiweiß klären, die fortgeschrittene Methode ist dann die Verwendung von Hackfleisch. Auf diese Weise wird die Brühe von allen Verunreinigungen geklärt und man erhält eine klare Gemüsebrühe, in der vielleicht auch einige Fettaugen schwimmen können.

Da ich aber die Gemüseabfälle in Wasser im Bräter schon auf dem Herd stehen hatte, habe ich eben einfach ganz normal vier Stunden lang eine Gemüsebrühe daraus zubereitet. Die auch gut gelingt und sehr schmackhaft ist. Und habe sie natürlich portionsweise eingefroren.

Für die Zubereitung schnell erklärt: Bräter mit Gemüseabfällen füllen. Mit Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen. Vier Stunden bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. Gemüseabfälle in den Biomülleimer entsorgen. Gemüsebrühe zuerst durch ein Küchensieb geben. Dann durch ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch geben. Portionsweise abfüllen. Einfrieren.



Leckerer Fond im Portionsbehälter

Hühnerbrühe



Mit selbst zubereitetem Hühnerfond

Sicherlich wundern Sie sich, dass unter diesem Rezeptetitel gleich zwei Auflistungen von Zutaten und Zubereitungen zu finden sind.

Nun, der Rezeptetitel ist etwas zweideutig, denn man kann ihn sowohl für die zuerst zubereitete Hühnerbrühe, also den Hühnerfond, zubereitet aus einem Suppenhuhn, Gemüseabfällen und ganzen Gewürzen, verwenden. Und dann gleich darauf folgend für die Zubereitung einer gleichnamigen Hühnerbrühe, also einer Hühnersuppe, mit Hühnerfond, frischem Hähnchenfleisch und Petersilie.

Ich habe zwar schon einige Rezepte zur Zubereitung eines Gemüsefonds hier im Foodblog veröffentlicht, meines Wissens aber kein Rezept für einen Hühnerfond aus einem Suppenhuhn und Gemüseabfällen.

Ich habe übrigens für die Suppe absichtlich frisches Hähnchenbrustfilet verwendet. So richtig gar gekochtes, faseriges und zerrupftes Suppenfleisch passt zwar besser in

eine Suppe als das Filet. Aber das Suppenhuhn, das ja meistens nur alte Hühner sind, die keine Eier mehr legen und auf diese Weise für ein paar Euro noch vermarktet werden, ist nach dem Garen für den Fond wirklich ausgekocht und ausgelutscht, da habe ich davon abgesehen, das Fleisch noch von den Knochen zu lösen und es für die Suppe zu verwenden.



Frisches Suppenhuhn © Rewe

Aus diesem Grund sind nun eben diese beiden Rezepte hier zusammengepackt.

Für die Brühe:

- 1 Suppenhuhn
- reichlich Gemüseabfälle
- ganze Gewürze (Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Senfkörner, Pfefferkörner, Gewürznelken, Pimentkörner, Sternanis, Kardamom)
- 3–4 l Wasser

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn.

Für die Suppe:

- 800 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Hähnchenbrustfilets
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Für die Brühe, also den Fond:

Suppenhuhn in einen Bräter geben. Bräter rundum und obenauf mit den Gemüseabfällen auffüllen. Ganze Gewürze obenauf verteilen. Bräter mit Wasser bis zum Rand auffüllen.

Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 4 Stunden köcheln lassen. Eventuell zwischendurch etwas Wasser nachfüllen.

Alle Inhalte herausnehmen und in den Bioeimer entsorgen. Brühe durch ein Küchensieb und ein frisches Küchenhandtuch in eine Schüssel geben. Portionsweise einfrieren oder für ein weiteres Gericht direkt verwenden ...

Für die Brühe, also die Suppe:



Frische und leckere Suppe

... Filets längs halbieren, dann nochmals längs halbieren und dann quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Brühe in einem Topf erhitzen und Filets darin einige Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tipp: Frischer Gemüfefond aus Gemüseabfällen



Leckerer Fond im Portionsbehälter

Sie kennen sicherlich die Herstellung von Gemüfefond aus Gemüseabfällen. Also Reste vom Knoblauch, Zwiebelschalen, die Enden von Wurzeln, Zucchini oder Auberginen und so weiter. Sie sagen sich aber sicherlich, ein Restaurant, das täglich 100 Gerichte zubereitet und serviert, ja, das bekommt im Laufe weniger Tage genügend Gemüseabfälle zusammen, um zwei Male in der Woche frischen Gemüfefond zuzubereiten. Aber wir in einem 2-Personen-Haushalt?

Ich gebe Ihnen einen Tipp und belehre Sie eines besseren. Räumen Sie eine Schublade Ihres Gefrierschranks aus und reservieren Sie sie für frische Gemüseabfälle. An Ihrem gewohnten Platz, an dem Sie an einem Schneidebrett immer das Gemüse putzen und zuschneiden, stellen Sie eine Schale oder Schüssel auf. Und in diese geben Sie die entstehenden

Gemüseabfälle. Alle paar Tage, wenn die Schale voll ist, geben Sie den Inhalt in die Schublade in Ihrem Gefrierschrank. Und frieren die Gemüseabfälle ein. Auf diese Weise sammeln Sie im Laufe von einigen Wochen oder auch Monaten genügend Gemüseabfälle, um einen frischen Gemüsefond in einem Bräter zuzubereiten. Und können die Gemüsebrühe aus Pulver oder Würfel endgültig aus Ihrer Küche verbannen. Außerdem umgehen Sie den doch recht kostspieligen Kauf von Suppengemüse bei Ihrem Discounter oder Supermarkt, denn in einen handelsüblichen Bräter passen doch etwa vier Packungen Suppengemüse. Und bei den Preisen meines Discounters sind das mehr als 10 €.

Die Zubereitung des Gemüsefonds ist ja einfach. Gemüseabfälle in einem großen Bräter kurz anbraten. Mit Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen. Bei Bedarf noch ganze Gewürze wie Lorbeerblätter, Piment, Wacholderbeeren usw. dazugeben. Deckel drauf. Und gute 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Zwischendurch mal kontrollieren, umrühren und bei Bedarf Wasser nachfüllen.

Gemüse mit dem Schaumlöffel herausnehmen und im Bioeimer entsorgen. Ein frisches Küchenhandtuch in ein Küchensieb legen und den Fond dadurch durchsieben. Bei Bedarf und zu hoher Verunreinigung des Fonds diesen mit Eiweiß oder Hackfleisch klären. Anleitungen dazu im Foodblog, bitte die Suche benutzen. Dann den Fond portionsweise in Behälter einfüllen und einfrieren.