

Bratenfond mit einem Experiment



Das Ergebnis der Zubereitung des Fonds

Heute bereite ich einen Bratenfond zu. Was ich ja schon des öfteren gemacht habe.

Ganz klassisch aus Knochen, etwas Tomatenmark, Gemüseabfällen, ganzen Gewürzen und viel Rotwein.

Aber dieses Mal ist die Zubereitung oder besser gesagt, sind die Zutaten etwas anders. Ich habe nicht mehrere Packungen Suppengemüse, Markknochen und weitere Knochen gekauft, vielleicht sogar noch eine Rinder-Beinscheibe oder Suppenfleisch. Nein, dieses Mal habe ich die Zutaten für den Fond tatsächlich alle selbst produziert und gesammelt.

Ich habe dabei auf ein Experiment zurückgegriffen, das ich

Ihnen vor exakt vier Wochen in meinem Foodblog präsentiert habe. Lesen Sie bitte hier nach, bevor Sie weiterlesen:

<https://www.nudelheissundhos.de/2022/03/24/kuechenabfaelle/>



Tiefgefrorene Küchenabfälle

Ich habe genau vier Wochen lang Gemüseabfälle im Gefrierschrank gesammelt und tiefgefroren. Und für die Zubereitung des Bratenfonds wieder aufgetaut. Hintergrund war einfach die Überlegung, dass man in einer Hobbyküche mit einem Gericht am Tag nicht genügend Gemüseabfälle sammeln kann, um in einer Woche einen solchen Bratenfond anzusetzen. Die Abfälle würden in dieser Zeit verschimmeln. Also, Einfrieren war die Debatte.

Wenn Sie mich fragen, was ich da alles gesammelt und eingefroren habe, muss ich Ihnen sagen, ich weiß es leider

auch nicht mehr genau. Es waren Schalen, Abfälle oder Reste von Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Fenchel, Kohl, Petersilie, Meerrettich, Avocado, Spargel, Kartoffeln, Wurzeln, Knollen- und Stangensellerie, Kürbis und ich weiß nicht, was noch alles. Ich habe sogar die Schalen von braunen Eiern gesammelt. Denn diese ebenso wie die braunen Schalen von Zwiebeln verwendet man ja auch zum natürlichen Färben von Kleidungsstücken. Und man kann sie somit auch zum Färben und Verdunkeln eines Bratenfonds verwenden.

Als ganze Gewürze verwende ich Pfeffer, Piment, Wacholder, Nelke, Sternanis und Lorbeerblätter.

Und natürlich ganz wichtig sind auch 10–12 Geflügelknochen, für die ich Geflügelteile entbeint habe.

Sie brauchen auch gute 4 Flaschen trockenen Rotwein für den Fond. Ich habe zuerst drei Flaschen in den Bräter geleert und dann noch mit Wasser aufgegossen. Die vierte Flasche gieße ich nach zwei Stunden Garzeit nach, da doch ein Teil der Flüssigkeit verdampft.

Und aus 4,5 l Flüssigkeit, die man somit an die Knochen und das Gemüse angießt, erhält man im Endeffekt 2 l leckeren Bratenfond.

Was mich bei dieser Zubereitung immer wieder fasziniert, ist der Umstand, dass man keine Rotwein-Sauce erhält. Der Geschmack des Rotweins verliert sich beim Garen fast völlig. Auch der rote Ton des Rotweins verschwindet. Stattdessen erhält man einen leckeren Bratenfond. Der auch noch eine dunkelbraune Farbe hat. Und viele, leckere Fettaggen.

Am besten gibt man den Fond mit dem Gemüse sukzessive durch ein großes Küchensieb und fängt den Fond in einer großen Schüssel auf. Dann gibt man den Fond nochmals durch ein frisches, feines Küchenhandtuch durch das gleiche Küchensieb in eine weitere, große Schüssel. Im Küchenhandtuch bleiben dann zum Schluss die Verunreinigungen und somit eine sämige,

remige Masse übrig. Und in der Schüssel der klare, braune Bratenfond. Lecker!

Übrigens, mir wurde einmal der Rat gegeben, dass man Fond oder auch Brühe beim Zubereiten nicht (!) mit Salz würzt. Dies tut man erst dann, wenn man mit Fond oder Brühe eine Sauce oder Suppe zubereitet und somit für ein Gericht verwendet.

Das Experiment hat somit geklappt. Und ich werde ab sofort weiterhin Küchenabfälle in der genannten Weise in einer Gefrierschrank-Schublade sammeln und möglichst dann alle vier Wochen Fleischfond oder Gemüsebrühe daraus zubereiten. □

Für den Fond:

- Gemüseabfälle von vier Wochen einer Hobbyküche (1 komplette, viereckige Gefrierschrank-Schublade voll)
- 1 Bund Petersilie
- 10–12 Geflügelknochen
- 1 Speckschwarte
- 10 Pfefferkörner, 10 Pimentkörner, 10 Wacholderbeeren, 2 Gewürznelken, 1 Sternanis, 10 kleine Lorbeerblätter
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Flaschen Tempranillo Reserva (trockener, spanischer Rotwein à 0,75 l)
- 1,5 l Wasser
- Rapsöl

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



Portionsweise einfrieren

Öl in einem großen Bräter erhitzen.

Knochen und einen kleinen Teil des Gemüses im Öl kräftig gute 10 Minuten lang anbraten. Es werden für den Fond viele Röststoffe am Bräterboden und an Knochen und Gemüse benötigt.

Tomatenmark auf den Bräterboden dazugeben und etwa 5 Minuten kräftig anrösten. Dabei auch immer wieder mit dem Kochlöffel umrühren.

Restliche Gemüseabfälle und die Petersilie dazugeben und den Bräter damit vollständig auffüllen.

Ganze Gewürze obenauf legen.

Mit drei Flaschen Rotwein und dem Wasser auffüllen, bis der Bräter komplett gefüllt ist.

Bei mittlerer Temperatur zugedeckt vier Stunden köcheln lassen.

Nach zwei Stunden Garzeit mit der vierten Flasche Rotwein nachgießen.

Fond mit dem Gemüse und den Knochen sukzessive durch ein großes Küchensieb in eine Schüssel geben. Knochen und Gemüse in der Biotonne entsorgen.

Fond dann nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch durch das gleiche Küchensieb in eine zweite, große Schüssel geben.

Fond dann portionsweise in Behältern für weitere Zubereitungen einfrieren.

Küchenabfälle



Tiefgefrorene Küchenabfälle

Ich werde ab sofort ein Experiment durchführen.

Profiköche werden Ihnen versichern, dass in einer professionellen Küche eines Restaurants nichts weggeworfen wird. Alles wird einer Verwertung zugeführt.

So werden aus Gemüseabfällen Gemüsebrühen gekocht. Und aus den einzelnen Fleisch- und Knochenabfällen diverse Rinder-, Kalbs-, Schwein- oder Geflügelbrühen. Und natürlich aus Fisch- und Meeresfrüchtekarkassen Fisch-Fond.

Nun habe ich mir dies schon des öfteren überlegt, in meiner kleinen Hobbyküche auch so zu verfahren. Und nicht aufwändig und kostenintensiv Suppengemüse, Fleisch und Knochen im Supermarkt zu kaufen, um daraus dann die jeweilige Brühe zuzubereiten.

Aber in einer Hobbyküche, in der einmal am Tag ein Gericht für

1–2 Personen zubereitet wird, hat man nicht diese Mengen von Küchenabfällen, dass man diese einmal in der Woche für mehrere Stunden oder sogar über Nacht für eine entsprechende Brühe ansetzen kann. Und würde ich die wenigen Küchenabfälle pro Tag sammeln, um sie zu verwerten, wären sie nach einer Woche verschimmelt und könnten nicht mehr verwendet werden.

Also, was tun?

Die einzige Lösung, die mir einfiel, ist diejenige, Küchenabfälle im Gefrierschrank einzufrieren. Und sobald nach 1–2 Monaten genügend Küchenabfälle – dann tiefgefroren – zusammen kommen, eine entsprechende Brühe in einem großen Topf oder Bräter anzusetzen.

Also habe ich als erstes heute einmal eines von insgesamt vier großen Schubladenfächern in meinem Gefrierschrank für die Küchenabfälle freigeräumt.

Dann habe ich ein Gericht mit Hähnchenschenkeln und Gemüse für das Abendessen vorbereitet. Wie es aber immer bei Verhaltensänderungen und Änderungen von täglichen Gewohnheiten der Fall ist, braucht es einige Zeit, bis sich eine neue Gewohnheit einschleift. Sprich, ich habe die Küchenabfälle wie bisher gewohnt in die Bio-Mülltonne entsorgt. Und es ist mir erst einige Stunden später eingefallen, dass ich sie ja sammeln und einfrieren will.

Jetzt habe ich noch einen kleinen Zwischenschritt eingebaut. Auf der Arbeitsplatte meiner Küchenzeile, dort, wo ich Gemüse schneide und Fleisch pariere oder entbeine, habe ich einen kleinen Gefrierbehälter positioniert. Und als Augenmerk schon einmal einige Küchenabfälle hineingelegt.

Somit werde ich dazu übergehen, die Küchenabfälle nach dem Schneiden im Gefrierbehälter auf der Arbeitsplatte zu sammeln. Und die Küchenabfälle alle paar Tage, wenn der Gefrierbehälter nach der Zubereitung einiger Gerichte voll ist, in die Schublade des Gefrierschranks zu geben. Dadurch sollte ich

nach 1–2 Monaten genügend Küchenabfälle zusammen haben, die ich für eine Brühe benötige. Und auch der Handlungsablauf sollte sich so einschleifen.

Ich berichte nach der Zubereitung einer ersten Brühe in einigen Monaten, wie dieses Experiment geglückt ist oder auch nicht.

Wie handhaben Sie denn den Umgang mit Küchenabfällen? Haben Sie dazu auch einige patente Lösungen parat?

Fleischfond



Alle Zutaten beim Köcheln

Fonds habe ich ja schon des öfteren zubereitet. So oft, dass ich sie auch in den unterschiedlichsten Varianten als Grundrezepte in mein Foodblog aufgenommen habe.

So als Fleischfond, Gemüsfond oder Fischfond.

Jetzt ist es allerdings sicherlich schon ein Jahr her, dass ich frischen Fond zubereitet habe. In der letzten Zeit hatte ich mir bei Bedarf mit einer sehr guten, gekauften Gemüsebrühe

ausgeholfen.

Dieser Fond hier ist aber ein wenig anders, weshalb ich eben nicht auf eines der oben genannten Grundrezepte verweise. Sondern das Rezept für diesen Fleischfond hier mit aufnehme.

Dieser Fleischfond ist ein wenig ausgefallen. Denn ich verwende nicht weniger als fünf wichtige Zutaten für diesen Fond.

Zum einen natürlich Fleisch, möglichst mit Knochen. Dafür verwende ich Rinderbeinscheiben mit Markknochen. Und Suppenfleisch (ohne Knochen).

Des weiteren natürlich Suppengemüse, davon gleich drei Packungen. Der Knollensellerie, der im Suppengemüse enthalten ist, sorgt für einen guten [Umami](#)-Geschmack im Fond.

Dann noch Knochen, die ich beim Zubereiten von anderen Gerichten durch z.B. Entbeinen von Geflügel zur Seite gelegt und eben für einen solchen Fond eingefroren habe.

Dann einige Rinden von Parmesankäse, den ich fein gerieben verbraucht und diese Rinden speziell für einen Eintopf oder wie hier für einen Fond im Kühlschrank aufbewahre.

Und schließlich noch Gewürze im Ganzen, und zwar nicht weniger als sieben verschiedene Gewürze.

Kurz vor dem Zubereiten des Fonds fragte ich mich plötzlich, ob denn bei einer solchen Menge an Zutaten, auch wenn ich den Fond in einem sehr großen Bräter zubereite, überhaupt noch Platz für eine Menge Wasser bleibt, damit ich natürlich eine Menge guten Fond als Resultat erhalte, den ich dann portionsweise einfriere. Aber der Bräter hat dann doch noch eine Menge von 3–4 l Flüssigkeit aufgenommen.

Zum Anbraten der Zutaten verwende ich Rapsöl, denn dieses ist sehr geschmacksneutral.

Bitte das Gemüse nicht putzen. Nur kleinschneiden. Alle Schalen, Anhänge oder sonstige Teile, die man normalerweise für eine Zubereitung wegputzt, haben Aroma und bringen Geschmack in den Fond.

Und die beiden großen Zwiebeln werden übrigens nicht geschält, sondern nur halbiert und dann im Öl scharf angebraten. Sie dürfen sehr dunkelbraun durch das Anbraten werden, denn dies und auch die braune Schale geben Aroma, Geschmack und Farbe an den Fond.

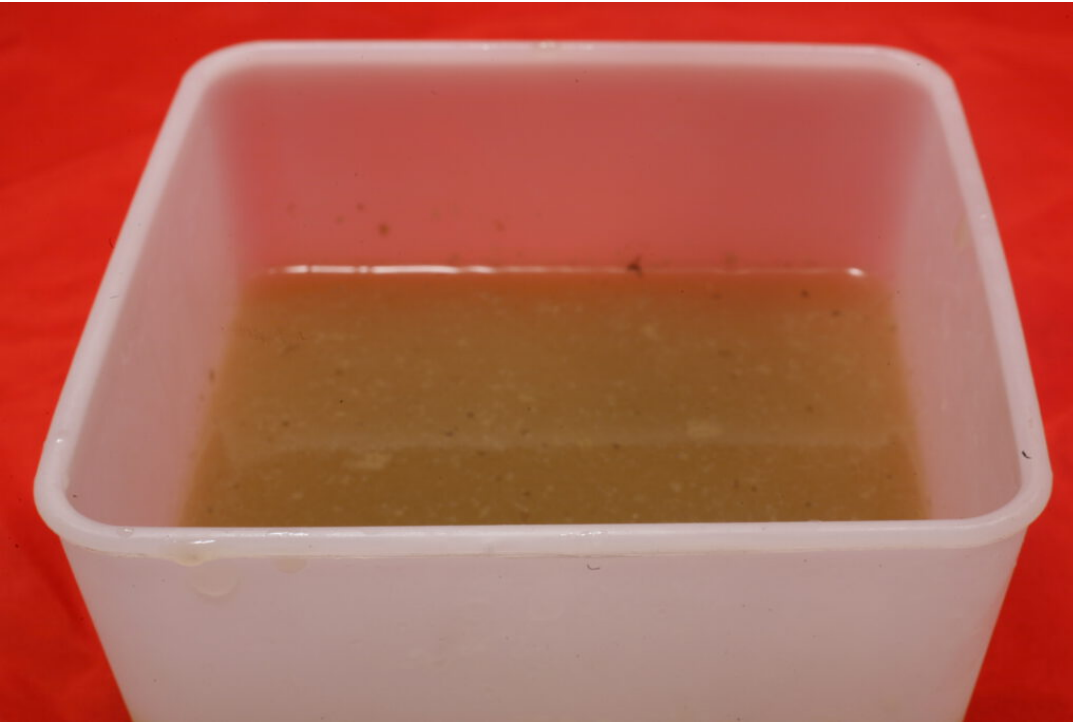
Und übrigens, gesalzen wird ein Fond nicht. Dies nimmt man erst vor, wenn man ihn für eine Suppe oder Sauce oder eine andere Zubereitung verwendet.

Aufgrund der Menge und auch Qualität der vielen Zutaten erhalte ich einen sehr wohlschmeckenden und sehr konzentrierten Fleischfond.

Für den Fleischfond (etwa 2–3 l):

- 700 g Rinderbeinscheiben (1 Packung, 2 Stück)
- 500 g Suppenfleisch (1 Packung)
- 2,4 kg Suppengemüse (3 Packungen à 800 g, Knollensellerie, Lauch, Wurzel, Petersilie)
- 2 große Zwiebeln
- eine Portion Knochen (Geflügel usw.)
- 3 Parmesanrinden
- 10 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Pimentkörner
- 1 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- Rapsöl
- 3–4 l Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 5 Stdn.



Sehr schmackhafter, leicht dunkler Fond

Gemüse kleinschneiden und in zwei große Schüsseln geben.

Gewürze im Ganzen in ein Kräutersäckchen geben.

Zwiebeln halbieren.

Etwas Öl in einem sehr großen Bräter erhitzen.

Zuerst das Fleisch auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen.

Dann die Zwiebelhälften auf der Schnittfläche kross anbraten, bis sie sehr dunkelbraun sind. Herausnehmen.

Gemüse hineingeben und ebenfalls kross anbraten.

Fleisch daraufgeben. Zwiebeln ebenfalls oben auflegen.

Knochen und Käserinden dazugeben.

Gewürzsäckchen in den Bräter geben.

Mit dem Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen.

5 Stunden bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Bei Bedarf etwas Wasser nachfüllen.

Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Eventuell für eine Fleischsuppe oder ein anderes Gericht verwenden.

Gewürzsäckchen herausnehmen.

Gemüse, Knochen und Käserinden herausschöpfen und in den Bio-Abfalleimer geben.

Wenn der restliche Fond ohne die bisherigen Zutaten zu trüb ist, ihn mittels des [Grundrezepts](#) zum Klären von einer Brühe klären, mit Eiweiß oder Fleisch.

Fond dann durch ein Küchensieb in einen geeigneten, großen Behälter gießen.

Dann nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch gießen.

Portionsweise auf Portionsbehälter verteilen und einfrieren.

[themoneytizer id="84132-16"]

Gemüsefond

Ich wollte schon seit längerer Zeit wieder einmal frischen Gemüsefond zubereiten und diesen für weitere Verwendungen portionsweise einfrieren.

Dazu hatte ich zwei Packungen Suppengrün gekauft. Nun, die Packungen mit dem Suppengrün lagen nun schon fast eine Woche im Kühlschrank und das Gemüse wäre vermutlich bald verdorben gewesen. Also musste ich jetzt unbedingt den Fond zubereiten.

Ich habe zusätzlich zum Suppengrün noch weiteres Gemüse mitgegart, was eben das Gemüsefach meines Kühlschranks gerade hergab. Da wären also noch Fenchel, Mangold, Spitzpaprika,

Bohnen, Schalotte, Knoblauch und Stangensellerie.

Zusätzlich hatte ich für diese Zubereitung in den letzten Monaten, wenn ich Fleisch mit Knochen zubereitet habe, diesen jeweils weggeschnitten und im Gefrierschrank eingefroren. Diese Knochen gebe ich mit in den Fond. Und zusätzlich, für eine schöne Farbe und auch Aroma hatte ich noch drei tiefgefrorene Hühnerfüße vorrätig, die ich ebenfalls mit hineingab.

Und dazu kommen natürlich noch die üblichen Gewürze im Ganzen, wie ich sie auch im Grundrezept aufführe.

Aufgrund des verbliebenen Fleisches an den Knochen ergeben sich eine Menge Trübstoffe im fertig gegarten Fond. Ich gebe diesen deswegen nicht nur durch ein Küchensieb, sondern zusätzlich noch durch ein frisches Küchen-Handtuch, das ich über das Küchensieb lege. Wer möchte und einen relativ klaren Fond erhalten will, kann den Fond nach dem Garen auch noch mit Eiweiß klären, wie es im Grundrezept beschrieben ist.

Das Ergebnis ist ein zwar etwas trüber, aber sehr schmackhafter Gemüfefond. Er hat noch nicht den vollen Geschmack, da man ihn dazu ja salzen müsste, aber auch das habe im Grundrezept beschrieben, man salzt einen Fond nicht, sondern erst bei der weiteren Zubereitung für Suppe, Eintopf, Sauce o.ä.

[amd-zlrecipe-recipe:734]

Fleischfond



Zutaten im Bräter

Ich hatte keinen eingefrorenen Gemüfefond 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 keinen Knollensellerie im Sortiment, daher nahm ich einen 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.