

# Hühnerfond

Heute habe ich einmal wieder seit wirklich schon sehr langer Zeit einen Hühnerfond zubereitet. Für diverse Verwendungen in Suppe, Eintopf, Ragout, Gulasch oder wofür man ihn sonst noch braucht.

Was man dazu benötigt? Ein tiefgefrorenes Hähnchen, Suppengemüse, Gewürze und Wasser.

Als Suppengemüse wählt man Knollensellerie, Wurzeln und Lauch. Als Gewürze Pfefferkörner, gelbe Senfsaat, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Kardamom, Gewürznelke, Chili-Schote und Lorbeerblätter. Und zum Aufüllen 3–4 l Wasser.

Sie zerschneiden das Gemüse einfach grob, ein Putzen oder Schälen ist nicht notwendig. Auch das Hähnchen zerteilen sie in grobe Teile. Die Innereien des Hähnchens, die dem Hähnchen beiliegen, gebe ich natürlich zum Anbraten mit in den Bräter hinzu.

Sie braten alles in einem sehr großen Bräter in Öl an, geben die Gewürze in einem Gewürzsäckchen hinzu, löschen mit sehr viel Wasser ab, so dass der Bräter bis zum Rand gefüllt ist und lassen alles gut 4–5 Stunden auf dem Herd zugedeckt bei geringer Temperatur garen.

Geben Sie kein Salz an den Fond. Das dürfen Sie nicht. Ein Fond wird erst bei der weiteren Zubereitung als Grundlage für eine Suppe, einen Eintopf oder ein Ragout gesalzen, so, wie es für das jeweilige Gericht notwendig ist.

Bei der weiteren Zubereitung gehen Sie bitte einfach nach dem Grundrezept vor.

Das Rezept ergibt einen herrlich duftenden und schmeckenden Fond. Und insgesamt 3 l Fond, den man schön in Portionsbehältern von 500 ml einfrieren kann.

[amd-zlrecipe-recipe:711]

---

## **Foodblog-Event: „Kräuter“**

Ich veranstalte ein Foodblog-Event zum 7. Jubiläum meines Foodblogs zum Motto „Kräuter“.

Was ist Ihre liebste Kräutersorte? Welches Gericht können Sie zubereiten, das mit ausgefallenen Kräutern auffällt und sehr speziell und besonders ist? Oder welches Gericht mit ausgefallenen Kräutern essen Sie am liebsten? Kommt es fast allein daher wie eine Suppe oder ein Eintopf nur mit Kräutern oder als Hauptzutat? Oder als Füllung für ein Schnitzel, eine Roulade oder ein Hähnchenbrustfilet? Oder als sonstige Zutat für ein anderes leckeres Gericht?

Kochen Sie das Gericht, veröffentlichen Sie das Rezept mit Fotos in Ihrem oder meinem Foodblog, nehmen Sie damit an diesem Foodblog-Event teil und gewinnen Sie einen der attraktiven Preise. Das Foodblog-Event soll schließlich auch Spaß machen.

Ich habe vom Weingut Tesch eine Riesling-Lagenbox mit sechs verschiedenen, guten Riesling zur Verlosung erhalten. Diese Box lade ich als ersten Preis aus. Als weitere zweiten und dritten Preise lade ich jeweils ein Koch- bzw. Backbuch aus meiner eigenen Feder aus.

Die Dauer des Blogevents beträgt dieses Mal vier Wochen, ich beende ihn am 30.06.2019. Ich informiere die Gewinner per Mail und versende dann die drei Preise.

*Teilnahmebedingungen:*

Der Teilnehmer muss ein (Food-)Blog betreiben oder auf andere Weise sein Rezept, die Zubereitung und Fotos online stellen. Man kann sich auch als Gast auf meinem Foodblog registrieren und den Beitrag mit Fotos dort posten. Dazu muss eines der folgenden Banner im Blogbeitrag veröffentlicht werden. Eine weitere Bedingung ist, das Rezept darf nicht aus einem Archiv stammen. Den Link zum Rezept dann bitte in diesem Beitrag als Kommentar eintragen. Das Blogevent endet am 30. Juni. Bis dahin kann am Event teilgenommen und können Kochrezepte gepostet werden. Eine letzte Bedingung ist, dass mir mit der Teilnahme am Blogevent und der Mitteilung des Links zum veröffentlichten Rezept die Nutzungsrechte für den Text und die Fotos übertragen werden. Ich verwende sie für eine Zusammenfassung des Blogevents nach dessen Beendigung.

### **Blogevent-Banner:**



Querformat 500×130:

```
<a href="https://www.nudelheissundhos.de/2019/05/31/foodblog-event-kraeuter/" target="_blank" title="Blogevent Kräuter"><img src="https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2019/04/Bann
```

Ich wünsche viel Spaß beim Kochen!

---

## Hackfleisch-Zwiebel-Pfanne

Ein einfaches Gericht. Und sehr schnell zubereitet. Hackfleisch hat man eigentlich immer zuhause im Gefrierschrank vorrätig. Und Zwiebeln oder Schalotten im Gemüsefach des Kühlschranks auch.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegten frischen Kräutern wie Rosmarin und Salbei.

Ich bilde ein kleines Sößchen mit einem Schuss Merlot.

Garniert wird mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:322]

---

## Innereien-Pasta-Pfanne

Dieses Mal bereite ich ein Innereien-Gericht zu, für das ich drei Innereien verwende. Herz, Leber und Niere.

Ich schneide sie klein und brate sie in Butter an.

Das Herz ist festes Muskelgewebe, die Leber und Niere jedoch Drüsengewebe. Ich brate daher das Herz zuerst und ein wenig länger an, die Leber und Niere jedoch etwas kürzer.

Dazu kommen noch eine Zwiebel und Knoblauch.

Und gestückelte Tomaten aus der Dose, Champignons und Pasta.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegten Kräutern wie Rosmarin, Salbei und Thymian.

Ein kleines Sößchen bilde ich mit einem Schuss Merlot.

Das Ganze ergibt ein sehr leckeres und schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:321]

---

# Überbackene, gefüllte Niere mit Pommes frites

Ein Innereien-Gericht. Ich wähle Schweine-Nieren, die ich längs einschneide, aufklappe und dann mit frischen Kräutern und geriebenem Gouda fülle.

Dann brate ich sie in Butter an, lösche mit Weißwein ab, gebe noch eine Portion geriebenen Gouda oben auf, um sie zu überbacken, und gare sie zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten.

Dazu wähle ich als Beilage die zweite Portion der Pommes frites, die ich in der Mikrowelle zubereiten kann.

[amd-zlrecipe-recipe:313]

---

# Überbackene Hähnchenschenkel in Kräuter-Käse-Sauce mit Basmati-Reis

Ein einfaches Gericht. Ich habe Hähnchenschenkel mit Rückenteil verwendet, damit man beim Essen mehr Fleisch zum Verzehren hat.

Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein, frischen Kräutern wie Rosmarin, Salbei und Thymian und geriebenem Gouda.

Die Hähnchenschenkel überbacke ich noch ein wenig, indem ich

geriebenen Gouda auf sie gebe.

Die Sauce gelingt sehr lecker und schmackhaft.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:294]

---

## **Rinderleber in Rotwein-Sauce mit Kräuter-Reis**

Einfach zwei Scheiben Rinderleber, gewürzt und bemehlt, in Butter gebraten.

Ich gebe den Leberscheiben auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten, dann sind sie durchgegart, aber innen noch rosé.

Dazu ein kleines Rotwein-Sößchen. Die Sauce hat den Vorteil, dass sie durch das Mehl, in dem ich die Leberscheiben wende und das sich in der Pfanne befindet, gleichzeitig auch ein wenig eindickt.

Als Beilage wähle ich Kräuter-Reis, den ich mit Basmati-Reis und frischen Kräutern wie Thymian, Salbei und Rosmarin zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:284]

---

# FrISChe Kräuter



Rosmarin

Da hat doch mein Discounter Aldi Nord derzeit frISChe Kräuter im Angebot. Große Pflanzen in einem schönen Tontopf. Die Pflanze zu 1,99 €. Da habe ich doch gleich einmal mehrere Pflanzen eingekauft, und zwar Thymian, Salbei und Rosmarin. Allein der Tontopf kostet ja im Einzelhandel mehr als die ganze Pflanze kostet.





Salbei

Ich freue mich schon darauf, mit frischen Kräutern zu kochen. Das erste Gericht wird vermutlich eine provençalische Gemüsepfanne mit frischen Kräutern. Lecker.

---

## **Pilz-Gemüse**

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet, für das ich auf ein Convenience-Produkt zurückgreife.

Einfach eine halbe Packung Pilzmischung als Tiefkühlware. Etwas verfeinert mit einer Zwiebel und zwei Knoblauchzehen. Für etwas Frische kommen frische Kräuter wie Koriander, Petersilie und Basilikum hinein.

Fertig ist ein einfaches Gemüsegericht. Das auch vegan ist.

Die aus den tiefgefrorenen Pilzen austretende Flüssigkeit bildet ein kleines Sößchen, das ich noch kräftig würze und

dann ein wenig einreduzieren lasse.

[amd-zlrecipe-recipe:270]

---

## Gemüsefond



### Heller Fond

Gemüsefond habe ich ja schon des öfteren zubereitet. Es dürfte den meisten bekannt sein, wie man ihn zubereitet. Ich verweise einfach auf das Grundrezept zur Zubereitung von Gemüsefond und fasse die Zubereitung einfach nur kurz zusammen.

Für etwa 2 l Gemüsefond 2 kg Suppengemüse (Sellerie, Wurzeln, Lauch) und Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel – ungeputzt und ungeschält – in grobe Stücke zerteilen. Öl in einem Bräter erhitzen und Gemüse darin kräftig anbraten, es sollen sich Röststoffe auf dem Bräterboden bilden. Mit Wein und/oder Wasser ablöschen und Bräter bis zum oberen Rand mit

Wasser auffüllen. Ganze Gewürze (Pfefferkörner, Senfsaat, Sternanis, Kardamom, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Gewürznelken) und Kräuter (Petersilie) hinzugeben. 4 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen. Gemüse, Kräuter und Gewürze mit dem Schaumlöffel herausheben. Filtern und eventuell klären. Portionsweise abfüllen und einfrieren.

### **Zubereitung:**

#### [Grundrezept](#)

*Mein Rat:* Bei diesem Gemüsefond ist die Zubereitung etwas besonders, weil ich das angebratene Gemüse mit einer Flasche Sauvignon ablösche, um dem Fond etwas Fruchtigkeit zu geben.

*Noch ein Rat:* Man kann noch diverse andere frische Kräuter im Ganzen hinzugeben, wie Oregano, Majoran, Thymian oder Rosmarin.

*Ein letzter Rat:* Fond wird nicht gewürzt oder gesalzen. Er wird erst gewürzt oder gesalzen bei einer weiteren Verwendung für die Zubereitung von Suppen, Eintöpfen oder Saucen.

---

## **Fleischfond**



Alle Zutaten im Bräter

Mein Vorrat an Fond war ausgegangen, also ist es an der Zeit, wieder welchen zuzubereiten und portionsweise einzufrieren.

Ich bereite diesmal einen Fleischfond zu, für den ich Fleisch- und Markknochen verwende. Dann sehr viel Suppengemüse. Und Gewürze und Kräuter.

Das Suppengemüse schneide ich diesmal nicht von Hand in grobe Stücke, sondern rasple ich mit meiner neuen Küchenmaschine klein, dadurch vergrößert sich die Oberfläche des Gemüses und der Fond wird dadurch beim Auskochen intensiver.

### **Zutaten (für etwa 2,5 l):**

*Für das Fleisch:*

- 4 Fleischknochen (etwa 1 kg)
- 3 Markknochen (etwa 500 g)

*Für das Gemüse:*

- 3 Portionen Suppengemüse (Knollensellerie, Wurzeln, Lauch)

*Für die Gewürze:*

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- 1–2 TL Senfkörner
- 3 Lorbeerblätter

*Für die Kräuter:*

- 1/2 Packung 6-Kräuter-Mischung (Tiefkühlprodukt)
- Öl
- 3–4 l Wasser

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse in der Küchenmaschine grob raspeln.

Gewürzkörner zerdrücken.

Öl in einem Bräter erhitzen und Knochen darin kräftig anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Gewürze und Kräuter hinzugeben. Mit Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Knochen herausnehmen. Fond durch ein Sieb in eine Schüssel geben. Dabei das Gemüse gut ausdrücken. Nochmals durch das Sieb mit einem frischen Küchen-Handtuch in eine Schüssel geben. Eventuell mit Eiweiß klären.

Portionsweise in Behälter geben und einfrieren.

---

# Bratenfond



## Feiner Fond

Ich bereite einen Bratenfond zu, den ich auf Vorrat einfriere. Ich bereite den Fond so zu, wie man ihn auch bei einem Braten zubereitet: Mit Fleisch resp. Knochen, Tomatenmark, Rotwein, Gemüse und Kräutern.

Das Ganze ergibt einen vorzüglichen Fond, den man für Braten oder auch Suppen und Eintöpfe verwenden kann.

*Mein Rat:* Beim Discounter oder Supermarkt an der Frisch-Gemüse-Theke schauen, ob es dort ein Säckchen gibt, in den die Kunden Gemüseabfälle wie Kohl- oder Kohlrabi-Blätter wegwerfen. Man fragt einfach einen Mitarbeiter, ob man dieses Säckchen mitnehmen darf. Meistens ist man beim Discounter bzw. Supermarkt froh, wenn diese Abfälle unentgeltlich „entsorgt“ werden.

*Noch ein Rat:* Fond wird bei der Zubereitung nie gesalzen. Fond

wird erst bei der weiteren Verwendung für Suppen, Eintöpfe oder Saucen gesalzen.

### **Zutaten für 3 l Bratenfond:**

*Für die Knochen/das Fleisch:*

- 1 kg Markknochen mit Fleisch

*Für den Fond:*

- 2,5 l trockener Rotwein
- 1,5 l Wasser

*Für das Gemüse:*

- 2 Packungen Suppengemüse (Sellerie, Wurzeln, Lauch, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 1 Knolle junger Knoblauch
- 1 Kohlrabi
- 2 Lauchzwiebeln
- 5–6 Stangenbohnen
- Kohlblätter mit Strunk

*Für die Kräuter:*

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Thymian
- 2–3 Blätter Salbei
- 3 Lorbeerblätter

*Für die Gewürze:*

- 1/2 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1/2 TL weiße Pfefferkörner
- 1/2 TL gelbe Senfkörner

- 100 ml Tomatenmark
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4-5 Stdn.

Zwiebeln und Schalotten im Ganzen und mit Schale verwenden. Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und Markknochen mit Fleisch auf beiden Seiten sehr kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Wasser hinzugeben. Gemüse dazugeben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Alles gut verrühren und zugedeckt 4–5 Stunden köcheln lassen.

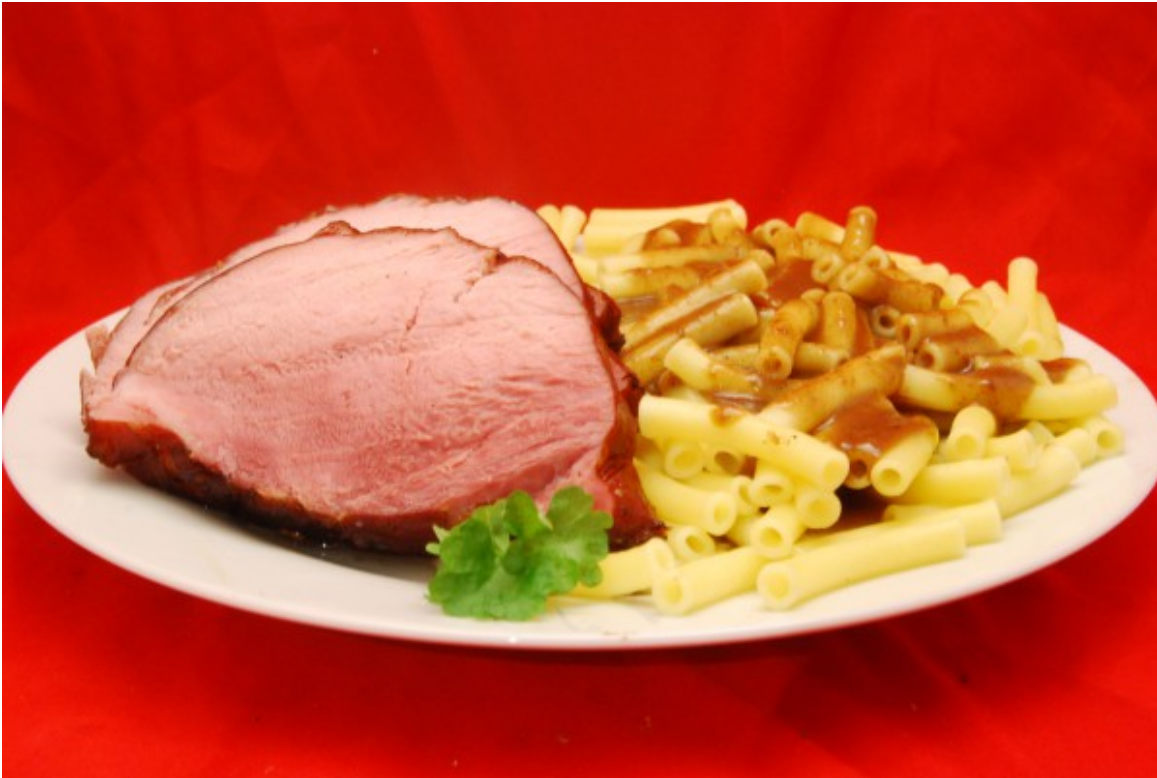
Gemüse, Kräuter und Gewürze mit dem Schaumlöffel herausheben. Wenn möglich, Markknochen herausnehmen. Fleisch und Mark in eine Schüssel geben und für eine Fleischsuppe verwenden. Fond zuerst durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchen-Handtuch in eine Schüssel geben. Eventuell Fond mit Eiweiß klären.

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

---

## **Schäufele in dunkler Braten-Sauce mit Maccheroni**





## Leckerer Braten, Pasta und Sauce

Ein passendes Sonntags-Gericht. Und es ist der eigentlich zum Motto meines Foodblogs passende Blogbeitrag zum Jubiläum meines Foodblogs mit dem 1.000 Blogbeitrag mit Nudel, Heiss und Hos: Mit Nudeln, Fleisch und Sauce. Ein solches Rezept habe ich auch schon lange nicht mehr veröffentlicht.

Als Nudeln wähle ich Maccheroni, als Fleisch ein Schäufele und als Sauce eine dunkle Bratensauce, zubereitet aus einer Mehlschwitze mit etwas Rotwein, etwas Kaffee, Chili und anderen passenden Gewürzen.

Als Gewürze kommen in die Sauce Sternanis, Kardamom, Piment, Gewürznelke, Wacholderbeeren, bunte Pfefferkörner, grüne Pfefferkörner, gelbe Senfsaat, Lorbeerblätter, Pul biber und Kreuzkümmel.

Ich gare das Schäufele eine Stunde bei 180 °C Umluft im Backofen. Schweinefleisch soll ja durchgegart sein, und je länger ich es in der Bratensauce gare, umso weicher wird das Fleisch.

*Mein Rat:* Wenn man die Gewürze in ein Gewürzsäckchen gibt und dieses ausreichend tief in der Sauce hängt verwendet man dies. Ich musste die Gewürze direkt in die Sauce geben, damit sie mitgaren. Aus diesem Grund siebe ich die Sauce vor dem Servieren aus, da gehen dann leider Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel verloren.

*Noch ein Rat:* Das Mehl in der Butter so braun anbraten, wie der Bräunungsgrad der Bratensauce gewünscht ist. Ich brate das Mehl sehr dunkelbraun an.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 700 g Schäufele
- 250 g Maccheroni
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Mehl
- Chianti
- 1/2 Tasse Kaffee
- 1 Tasse Wasser
- ein Stück Sternanis
- 4 Kardamomkapseln
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 1 Gewürznelke
- 8 Lorbeerblätter
- 1 TL bunte Pfefferkörner
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL Pul biber
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem Bräter erhitzen und Schaufele auf allen Seiten kross anbraten. Schaufele herausnehmen.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in der Butter andünsten.

Mehl hinzugeben und in der Butter anbraten. Mit einem großen Schuss Rotwein ablöschen. Kaffee dazugeben. Wasser dazugeben. Schaufele wieder hinzugeben. Ganze Kräuter dazugeben. Kreuzkümmel dazugeben. Mit Salz würzen. Sauce gut verrühren.

Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen geben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Schaufele herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Scheiben auf zwei Teller verteilen. Sauce durch ein Küchensieb geben und abschmecken. Pasta zu den Schaufelescheiben geben. Sauce großzügig über Schaufele und Pasta verteilen. Servieren.

---

## Gemüsefond



Zusätzlich das Suppengemüse im Bräter

Bei dem ebenfalls zubereiteten Fleischfond hatte ich zu viel Gemüse verwendet. Hätte ich es mit den Knochen zusammen in den Bräter gegeben, wäre kein Platz mehr für das Wasser gewesen. Also habe ich die Gemüsemenge einfach geteilt. Eine Hälfte des Gemüses habe ich für den Fleischfond verwendet. Und die zweite Hälfte für einen reinen Gemüsefond.

Dazu kommen Kräuter und Gewürze.

Auch hier mein Rat: Fond wird bei der Zubereitung nicht gesalzen. Erst bei der späteren Verwendung für Suppen, Eintöpfe oder Saucen wird gesalzen.

## Zutaten für 1 l Fond:

### Gemüse:

- $\frac{1}{2}$  Staudensellerie ( Grün und Knolle)
- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 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
- 4 Lorbeerblätter

### Gewürze:

- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- Olivenöl
- 2 l Wasser
- Bei Bedarf Eiweiße zum [Klären](#)

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse grob putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebel mit Schale halbieren. Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Sellerieknolle ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Restliches Gemüse grob zerkleinern.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Kräuter und Gewürze

dazugeben. Wasser dazugeben. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Gemüse und Kräuter mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Fond durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Wem der Fond noch zu trübe und unrein ist, kann mit Eiweißen klären.

Ansonsten kann man den Fond für mehr Geschmack auch noch reduzieren.

Portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

PS: Bei den Fotos habe ich Anleihen von früheren Zubereitungen von Gemüsefond gemacht.

---

## **Fleischfond**



Zutaten im Bräter

Ich hatte keinen eingefrorenen Gemüsfond 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 keine Knollensellerie im Sortiment, daher nahm ich eine 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.

---

# Gefüllte Putenoberkeule mit Hörnchennudeln



Die gefüllte Putenoberkeule lässt sich sehr schön anrichten

Ich hatte eine Putenoberkeule gekauft, ganze 1,2 kg. Und ich entschied mich, seit langer Zeit einmal wieder, sie zu entbeinen. Ich hatte gleich überlegt, gefüllte Putenoberkeule zuzubereiten. Und das Entbeinen ergab zwei Fleischstücke, von denen ich das eine quer fülle wie in diesem Rezept. Und das zweite eignet sich gut, um es längs zu füllen. Dies jedoch dann in einem anderen Rezept.

Mein Rat: Für das Entbeinen ein wirklich scharfes Entbeinmesser verwenden.

Wer als Arbeitsgerät einen Fleischklopfer in der Küche hat, kann die Putenoberkeule auf einem Schneidebrett vor dem Füllen

noch etwas flach klopfen.

Ich fülle die Putenoberkeule mit einigen Gemüsestiften, frischen Kräutern und für etwas Würze frisch geriebenem Parmesan. Die gegarte Putenoberkeule hat nach dem Zerteilen in zwei Teile sogar den Vorteil, dass man jedes Teil mit den Gemüsestiften der Füllung nach oben schön auf jeweils einem Teller anrichten kann.

Beim Entbeinen kann das Fleisch manchmal nicht komplett zusammenhängend sein und etwas „stückig“. Aus diesem Grund wickle ich die gefüllte Putenoberkeule für mehr Stabilität in einige Scheiben roher Schinken und binde sie dann mit Küchengarn zusammen. Bauchspeckscheiben habe ich keine vorrätig.

Ich gare die gefüllte Putenoberkeule in einer dunklen Mehlschwitze im Bräter im Backofen.

Dazu gibt es Pasta als Beilage.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Putenoberkeule
- 8 Scheiben roher Schinken
- Salz
- weißer Pfeffer
- Küchengarn

### *Für die Füllung:*

- Etwas Zucchini
- Etwas roter Paprika
- Etwas Wurzel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- einige Zweige Thymian
- einige Zweige Oregano
- Parmesan

## *Für die Sauce:*

- 2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL Butter
  
- 250 g Hörnchennudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Zucchini, Paprika und Wurzel putzen und jeweils etwa 10 dünne Stifte in der Breite der zu füllenden Putenoberkeule zuschneiden. Lauchzwiebel putzen und im Ganzen belassen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Stifte schneiden.

Schinkenscheiben überlappend längs auf ein Schneidebrett legen. Drei Stück Küchengarn längs unter die Schinkenscheiben ziehen. Putenoberkeule längs auf die Schinkenscheiben legen. Putenoberkeule mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein darüber reiben. Gemüsestifte mischen, Kräuterzweige dazugeben und alles quer in die Mitte der Putenoberkeule geben. Knoblauchstifte in die Füllung mischen. Putenoberkeule zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen.

Butter in einem Bräter erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren braun anbraten. Fond dazugeben, aufkochen lassen und alles verrühren.

Gefüllte Putenoberkeule mit der Überlappungsstelle nach unten in den Bräter und diesen auf mittlerer Ebene zugedeckt in den Backofen geben. Wenn alles die Temperatur des Backofens angenommen hat und die Sauce köchelt, Temperatur auf 180 °C Umluft herunterdrehen und Putenoberkeule ab da 30 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule auf ein Schneidebrett geben, Küchengarb entfernen und Putenoberkeule quer in zwei Teile schneiden. Man kann nun die Kräuterzweige entfernen, dann zerfallen aber die Putenoberkeulenstücke mit der Füllung etwas. Am besten richtet man die Putenoberkeulenstücke mit der Anschnittseite nach unten und der nach oben ragenden Gemüsestifte-Füllung auf jeweils einem Teller an und entfernt die Kräuterzweige beim Essen.

Pasta zu den Putenoberkeulenstücken geben. Sauce abschmecken, über die Pasta geben und alles servieren.