

# Hühnerbrühe

Vielleicht habe ich dieses Rezept in meinem Foodblog schon einmal veröffentlicht. Sie können ja in der Suchoption oben rechts im Foodblog danach suchen.

Ich veröffentliche das Rezept aber ohne ein Foto nochmals, da ich a) die Hühnerbrühe klassisch zubereite und b) sie hervorragend gelingt.

Sie brauchen ein (tiefgefrorenes) Suppenhuhn. Und 1–2 Portionen Suppengrün. Dazu als ganze Gewürze Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner. Und etwa 3 l Wasser, soviel, wie eben Ihr Bräter oder Topf fasst.

Suppenhuhn auftauen, in grobe Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben.

Suppengrün nicht putzen, nur grob zerteilen und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Öl in einem großen Bräter erhitzen und Suppenhuhnteile darin kross auf allen Seiten mehrere Minuten anbraten. Suppengemüse obenauf geben. Gewürze im Ganzen dazugeben. Mit dem Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen. Zum Kochen bringen und dann zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Hühnerbrühe abkühlen lassen. Hühnerteile wie Schenkel und Brust – also mit viel Fleisch – herausnehmen und auf einen Teller geben. Fleisch mit der Hand in kleinen Stücken abrupfen und portionsweise für eine Hühnersuppe oder ein anderes Gericht einfrieren. Restliche Hühnerteile, das Gemüse und die Gewürze mit dem Schaumlöffel herausfischen und in die Biotonne geben.

Hühnerbrühe durch ein feines Küchensieb geben und portionsweise einfrieren. Die hier genannte Zubereitung mit 3 l Flüssigkeit ergibt 2 l Hühnerbrühe. Brühe für Saucen und

Suppen verwenden und dabei dann entsprechend salzen und würzen.

---

## **Polska zupa ogórkowa – Polnische Gurkensuppe**



Leckere, polnische Suppe mit Gurken

Sie sind sicherlich immer an traditionellen, auch ausländischen Rezepten für schmackhafte Gerichte interessiert. Das müssen nicht immer nur Rezepte aus Ländern wie Italien oder Frankreich sein. Es können auch einmal Rezepte aus anderen, direkten Nachbarländern sein. Wie aus Polen.

Vielleicht kennen Sie von dort nur die guten, polnischen Würste, die es dort in den unterschiedlichsten Zubereitungen

gibt. Nein, es gibt auch andere, leckere Gerichte von dort, die man zubereiten kann, die lecker und schmackhaft sind und die gerne eine weitere Verarbeitung verdient haben.



Ich habe mich mit meinem Freund Kasimierz des Öfteren über einige polnische Gerichte unterhalten. Kasimierz hat zwei Staatsangehörigkeiten, und zwar die deutsche und die polnische. Somit kennt er wirklich echte, traditionelle, polnische Rezepte für polnische Gerichte. Und hat mir dieses Rezept für eine polnische Gurkensuppe verraten. Die ich mir bis ins kleinste gemerkt und beim Nachhausekommen sofort in dieser Form für dieses Rezept notiert habe.

Wir hatten des Öfteren davon gesprochen, einen Termin für ein gemeinsames Kochen auszumachen, bei dem entweder er diese Suppe bei mir zubereitet hätte und wir sie gemeinsam verspeist hätten, oder wir hätten uns gemeinsam daran gemacht, die Suppe zuzubereiten. Wir haben jedoch leider nie einen Termin festmachen können, an dem es zu einem gemeinsamen Kochen geklappt hätte. Also habe ich mich nach seiner Anleitung daran gemacht, die Suppe allein zuzubereiten.

Und kann sie Ihnen jetzt stolz präsentieren. Eine echte polnische Gurkensuppe. Nach echtem, polnischen Rezept. Für die Gurkeneinlage verwendet man einfache Gurken, die man auch in Essigwasser einlegen kann oder wie man sie eingelegt als Konserve in Gläsern zu kaufen bekommt.

Und die Suppe schmeckt wirklich hervorragend. Ein wenig säuerlich, vermutlich aufgrund der zugegebenen Gurkeneinlage. Und eventuell könnte man sie in Deutschland auch als Eintopf bezeichnen, denn sie enthält schon viele Zutaten, hat Bums und ist eine kräftige Mahlzeit. Danke Kasimierz, für das tolle Rezept! Und für Sie gilt nur der Rat: Nachkochen!

*Für 2 Personen:*

*Für die Suppe:*

- ein paar Schweineknochen
- etwas Suppengemüse (Knollensellerie, Wurzel, Lauch, Petersilie)
- einige Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Wasser
- Öl

*Für die Gurkeneinlage:*

- einige Gurken
- 2 Knoblauchzehen
- frischer Dill
- Salz

*Zum Garnieren:*

- etwas Sahne

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1,5 Stdn.*



Vor dem Servieren mit etwas Sahne garniert  
Aus Knochen, Suppengemüse und Kartoffeln eine Brühe kochen.  
Dazu Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine  
Würfel schneiden. In eine Schale geben. Kartoffeln ebenfalls  
schälen, auch in kleine Würfel geben und in eine Schale geben.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Knochen darin unter Rühren  
kräftig anbraten. Suppengemüse und Kartoffeln dazugeben. Mit  
dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker  
würzen. Zugedeckt 1–1,5 Stdn. bei geringer Temperatur köcheln  
lassen. Knochen entfernen. Brühe abschmecken.

Für die Gurkeneinlage Gurken putzen, auf einer groben  
Küchenreibe in eine Schale reiben. Knoblauchzehen putzen,  
schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und  
kleinschneiden. Dill kleinschneiden. Knoblauch und Dill zu den  
Gurken geben. Gut salzen. Alles vermischen und in ein Glas mit  
Deckel geben.

Wenn man diese Gurkeneinlage nur einige Wochen aufbewahren  
will, reicht es, sie in den Kühlschrank zu geben. Ansonsten

muss man sie haltbar machen. Dazu kann man die Gurkeneinlage im geschlossenen Glas entweder im Backofen einige Zeit garen und somit haltbar machen. Oder man gart sie in einem entsprechenden Behälter auf dem Herd wie anderes Gemüse oder auch Obst in Einmachgläsern einige Stunden und macht sie dadurch haltbar.

Zu der Gurkeneinlage gibt es übrigens noch zwei Alternativen, um diese zuzubereiten. In Polen gibt es in Konserven so genannte Brühgurken, mit denen man diese Einlage herstellen kann. Oder man nimmt eingelegte Sauergurken, schüttet das Einlegewasser ab und verwendet diese für die Einlage.

Die Gurkeneinlage gibt man in die zuvor zubereitete Suppe und erhitzt diese dann nochmals einige Minuten.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Suppe jeweils mit einem Esslöffel Sahne garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **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, Gemüfefond 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

ausgeholffen.

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.

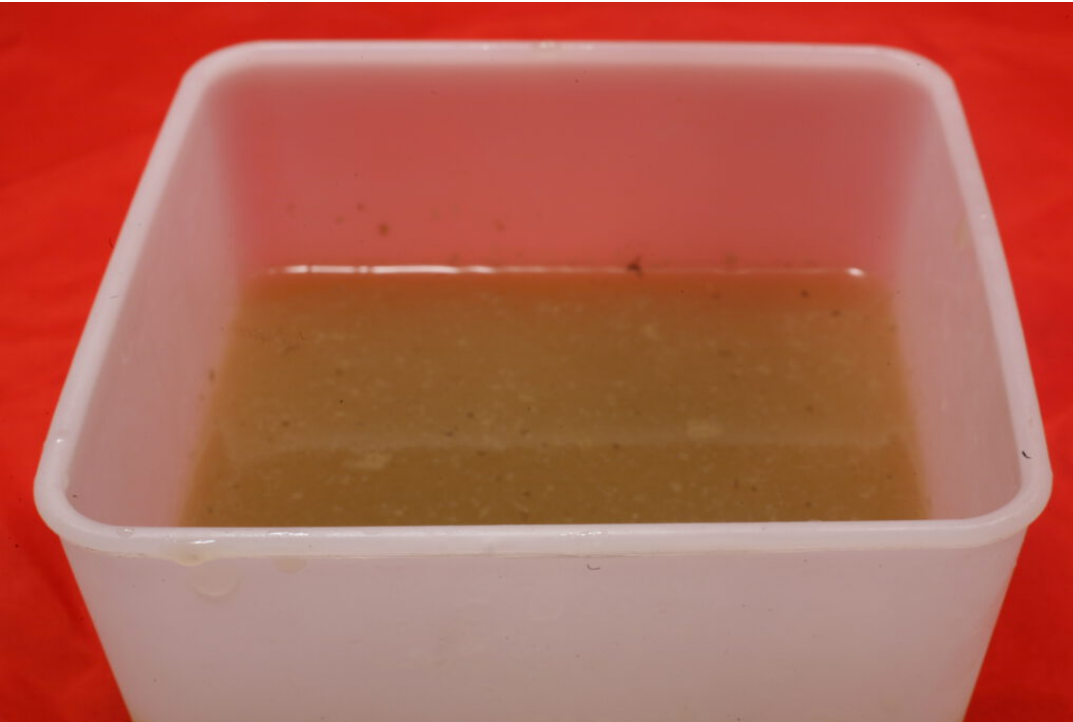
Und übrigens, gesalzen wird ein Fond nicht. Dies nimmt man erst vor, wenn man ihn für eine Suppe oder Sauce oder eine andere Zubereitung verwendet.

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"]

---

## **Gemüsesuppe mit Kräuter-Grießklößchen**

Eine einfache Suppe.

Zubereitet aus frisch zubereitetem Gemüsefond, den ich tiefgefroren hatte.

Als Einlage ein klein wenig ganz fein geschnittenes Suppengemüse.

Dazu als Besonderheit frische Grießklößchen, die ich selbst zubereitet habe. Das Rezept dazu habe ich von der Website

daskochrezept.de übernommen.

[amd-zlrecipe-recipe:1152]

---

# Deutsches Osso Bucco mit frischer Tagliatelle

Meine neue Nudelmaschine funktioniert jetzt auch beim wiederholten Mal der Pasta-Zubereitung.

Auch nach dem ersten Spüldurchgang durch die Spülmaschine.

Der Zusammenbau der Maschine nach dem Spülen ist zwar etwas schwierig, aber ich habe ihn jetzt verstanden, die Maschine funktioniert nun auch wieder nach dem Spülen und ich kann wieder schöne, leckere Pasta zubereiten.

Dieses Mal gibt es frische Tagliatelle.

Als Hauptprodukt bereite ich jedoch eine Art deutsches Osso Bucco zu.

Und zwar nicht mit Rinderbeinscheibe wie in der klassischen, italienischen Weise.

Sondern ich verwende deutsches Suppenfleisch.

Aber ich bereite das Suppenfleisch klassisch wie ein Osso Bucco zu, mit Zwiebeln, Knoblauch und etwas Suppengemüse. Dann Tomatenmark. Und die Sauce bilde ich natürlich mit trockenem Rotwein.

Für mehr Geschmack gebe ich noch einige Lorbeerblätter in die

Sauce.

Ich schmore das Suppenfleisch ganze 3 1/2 Stunden.

Wie zu erwarten war, braucht man für das Fleisch kein Messer, man kann es mit der Gabel zerteilen.

Und die Sauce gelingt wirklich außerordentlich gut.

Von den herrlichen, frischen Pasta mal ganz abgesehen.

Ein passendes Rezept für mein Foodblog: Nudeln, Fleisch und Sauce. ☐

[amd-zlrecipe-recipe:1111]

---

## Gemüsefond

Ach, wie herrlich duftet doch ein frisch zubereiteter Gemüsefond.

Das ist doch etwas wirklich ganz anderes als eine Suppe aus einem industriell gefertigten Brühwürfel oder -pulver, wie man sie dann doch einmal, meistens aus Zeitmangel, zubereitet.

Ich habe in meinem Foodblog schon diverse Rezepte für die Zubereitung eines Gemüsefonds veröffentlicht. Sogar ein Grundrezept für Gemüsefond ist darunter. Sie ähneln sich auch alle weitestgehend.

Nun, dieses Rezept veröffentliche ich dennoch, denn ich habe zwei Dinge bei der Zubereitung geändert.

Erstens verwende ich fast keinerlei ganze Gewürze wie bei den

anderen Zubereitungen, wie Sternanis, Nelke, Wacholderbeeren, Piment oder ähnliches. Nur einige Lorbeerblätter für mehr Geschmack gebe ich zu.

Zum zweiten habe ich diesen Gemüfefond tatsächlich ganze sechs Stunden auf einem Herd bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Das Ergebnis ist hervorragend. Ein sehr leckerer Gemüfefond.

Der Ertrag liefert wieder einmal sechs kleine Vorratsbehälter mit jeweils 0,5 l Gemüfefond, den ich im Gefrierschrank einfriere.

[amd-zlrecipe-recipe:1052]

---

## Gemüfefond

Ich wollte schon seit längerer Zeit wieder einmal frischen Gemüfefond 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]

---

## **Klare Spargelsuppe, Markklößchen und Eierstich**

Bald ist ja wieder Spargelzeit. Ich läute die Spargelzeit sozusagen schon einmal mit dieser klaren Spargelsuppe ein. Und

verwende für die Suppe einige tiefgefrorene Spargelstangen.

Man sollte vielleicht mit dieser Suppe doch besser bis zur Spargelzeit warten und frischen Spargel verwenden. Dann hat man den Vorteil, dass man die Spargelschalen auskochen kann und somit einen Spargelfond für die Suppe zur Verfügung hat. Das schmeckt dann insgesamt doch noch besser und authentischer.

Hier verwende ich einfach selbst zubereiteten Gemüfefond.

Man verwendet für die Suppe noch einige Markklößchen, die ich der Einfachheit halber aus der Packung verwende.

Und man verwendet in kleine Würfel geschnittenen Eierstich. Eierstich bereitet man ganz einfach aus den beiden Zutaten Eier und Schlagsahne frisch zu.

Und dann gibt man noch etwas kleingeschnittenes Suppengemüse hinzu.

Und garniert die Suppe mit frischem Schnittlauch.

Fertig ist eine leckere, klare Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:581]

---

## **Klare Rinderbrühe**

Eine klare Suppe. Zubereitet aus selbst zubereitetem Fleischfond, den man aus Rinderknochen herstellt.

Man verwendet den Fond einfach als Brühe.

Und gibt etwas Suppenfleisch und Suppengemüse hinzu, das man mitgart.



Dann garniert man die frische Suppe noch mit etwas frischem Schnittlauch.

[amd-zlrecipe-recipe:580]

---

## 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 Gemüfefond 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.

---

# **Bratenfond**

[Spider\_Single\_Video track="27" theme\_id="7" priority="1"]

Mein Vorrat an Bratenfond war aufgebraucht. Also musste ich mir wieder Fond zubereiten, den ich portionsweise einfriere. Damit habe ich dann einen Vorrat, der einige Monate reicht und den ich für die diversen Braten- oder Gulasch-Gerichte verwenden kann.

Für die Zubereitung verwende ich Fleisch- und Markknochen und Suppengemüse. Dazu einige Gewürze im Ganzen. Ich lösche natürlich mit Rotwein ab. Und verlängere die Flüssigkeit noch

mit Wasser.

Wer möchte, kann für mehr Intensität des Fonds diesen am Schluss auch noch reduzieren.

Preiswert ist es natürlich immer, anstelle von Suppengrün Gemüseabfälle zu verwenden. Man kann diese im Discounter oder Supermarkt meistens kostenlos mitnehmen und das Personal freut sich darüber. Aus dem Grün von Kohlrabi, Schalen von Kohl und Blumenkohl und zerdrückten Tomaten, die die Kunden zurücklassen und in eine Abfalltüte geben, kann man prima einen Fond zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:40]