Fleischfond



Zutaten im Bräter

Ich hatte keinen eingefrorenen Gemüsefond 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:

- ½ Staudensellerie (Grün und Knolle)
- 1 Stange Lauch
- ½ Kohlrabi
- 1 ½ Wurzeln
- ½ Zucchini
- ½ 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.