

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.

Gemüsefond

Sie finden in meinem Foodblog ja schon diverse Rezepte zur Zubereitung eines Gemüsefonds. Normalerweise verzichte ich daher darauf, ein erneutes Rezept zur Zubereitung eines solchen Fonds zu veröffentlichen.



Leckerer heller, klarer Gemüsefond

Aber dieser Fond ist anders. Die Zubereitung ist anders. Ich bereite hier einen hellen, klaren Fond zu. Und verwende nur drei Zutaten. Wenn Sie das Wasser dazuzählen, kommen Sie auf vier Zutaten.

Knollensellerie, Wurzeln und Pastinaken. Das ist alles. Und

das Beste ist natürlich, sie müssen das Gemüse für die Zubereitung des Fonds nicht putzen oder schälen. Einfach in kleine Stücke schneiden.

Geben Sie das Gemüse in einen Bräter, füllen Sie diesen mit Wasser auf und garen Sie das Gemüse bei mittlerer Temperatur vier Stunden.

Gemüse mit dem Schaumlöffel herausheben und im Bio-Mülleimer entsorgen. Und Gemüsefond durch ein Küchensieb geben.

In geeignete Vorratsbehälter portionsweise abfüllen und einfrieren. Fertig.

Der Fond gelingt gut und ist sehr schmackhaft.

Für 1,5 l Gemüsefond:

- 2 Knollensellerie
- 8 Wurzeln
- 2 Pastinaken
- Wasser

Zubereitungszeit: 4 Stnd.

Zubereitung siehe oben in der Einleitung!

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 Std.

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 Gemüsefond aus Gemüseabfällen



Leckerer Fond im Portionsbehälter

Sie kennen sicherlich die Herstellung von Gemüsefond 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 Gemüsefond 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.

Gemüsefond im neuen Bräter

Hat Sie der Weihnachtsmann an diesen Weihnachten auch großzügig bedacht? Vielleicht haben Sie sogar einige geeignete

Artikel für die Küche geschenkt bekommen? Oder auch Kochbücher für neue Rezepte? Oder waren vielleicht sogar ausgefallene Lebensmittel dabei, die Sie sich selbst so normalerweise nicht leisten und einkaufen?

Der Weihnachtsmann – dieses Jahr in Form meines älteren Bruders – hat mich dieses Jahr mit zwei Küchengeräten bedacht. Und zwar einem schönem Bräter. Dessen Glasdeckel man auch als Auflaufform verwenden kann. Und einem kleinen Topf mit 1 l Fassungsvermögen. Beides kann ich in meinem Küchenarsenal sehr gut gebrauchen.

Kopf Bräter Pic (Aluguss, 5,2 Liter, inkl. Glasdeckel / Auflaufform, Induktion) schwarz:



Bräter

Kopf Mini Induktion Kochtopf Parvus, Ø 14 cm, Höhe 7,5 cm, 1 Liter, Edelstahl:



Kleiner Topf

Denn beide Kochartikel sind induktionsgeeignet und somit geschaffen für meinen neuen Induktionskoch- und backherd. Denn für diesen neuen Herd musste ich leider meinen schönen Edelstahlbräter mit 7 l Fassungsvermögen und auch einen Topf

ausrangieren. Wider Erwarten waren sie nicht induktionsgeeignet.

Und so habe ich jetzt an den Feiertagen das erste Mal wieder seit wirklich einigen Jahren einen leckeren Gemüsefond in dem neuen Bräter auf (!) dem Herd, und nicht wegen Induktionsuntauglichkeit des alten Bräters im (!) Backofen, zubereitet. Da lässt sich einfach besser kochen, wenn man den Bräter auf dem Herd im Auge hat.

Ich will es kurz machen mit der Zubereitung des Gemüsefonds, denn in meinem Foodblog tummeln sich diverse Rezepte für Gemüsefond, für Bratenfond oder Fleischfond.

Sie brauchen dafür die folgenden Zutaten oder Artikel:

1. Eine große Portion Küchenabfälle. Fragen Sie nun nicht, welche Sie verwenden sollen. Sie sind klug genug, das zu wissen. Aber einen Rat habe ich dazu doch parat. Da ein 1- oder 2-Personen-Haushalt im Vergleich mit einem gut geführten Restaurant nicht genügend Küchenabfälle abwirft, um einmal in der Woche Fond zu kochen, gehe ich den folgenden Umweg: ich friere alle frischen Küchenabfälle von 1–2 Monaten im Gefrierschrank ein. So habe ich genügend Küchenabfälle, um in dieser Zeit einmal Fond zu kochen.

2. Gewürze werden benötigt: Sternanis, Koriander, Pfeffer, Nelke, Piment, Wacholder, Lorbeerblätter. Im Ganzen, versteht sich.

3. Ein Bräter.

4. Wasser zum Auffüllen.

5. Und etwa vier Stunden Zeit.

6. Und 4–6 Portionsbehälter für das Auffangen des frischen Fonds und dem dann folgenden Einfrieren.

Ich denke, eine Zubereitungsanweisung brauchen Sie nicht,

oder?

Gemüsefond mit einem Experiment



Leider kein heller Gemüsefond

Nachdem ich vor einigen Wochen sehr erfolgreich einen dunklen Bratenfond aus Knochen, Gemüseabfällen und Gewürzen zubereitet habe, teste ich dies jetzt genauso mit einem Gemüsefond.

Ich hatte dazu in einem Blogbeitrag vor etwa zwei Monaten schon beschrieben, dass ich dabei ein Experiment mache und Neuland betrete. In einer Hobby-Küche eines kleinen Haushalts

kann man niemals so viele Gemüseabfälle sammeln, um damit einen Fond zuzubereiten, wie dies in einer Profi-Küche eines Restaurants der Fall ist. Dort kann man sicherlich bei vielleicht hundert Gerichten am Tag ein bis zwei Male pro Woche einen solchen Fond ansetzen und zubereiten. Im Hobby-Haushalt klappt das nicht, bis man genügend Abfälle zusammen gesammelt hat, sind diese schon verschimmelt.

Also habe ich nun über vier Wochen Gemüseabfälle im Gefrierschrank gesammelt und eingefroren. Und habe nun nach vier Wochen genügend Abfälle zusammen, um einen großen Bräter damit zu füllen und einen hellen Gemüsefond damit zuzubereiten.

Ich kann Ihnen nicht mehr genau beschreiben, welche Gemüseabfälle ich gesammelt habe. Verwenden Sie einfach alles, was im Laufe von vier Wochen sich an Abfällen ansammelt und frieren Sie es ein.



Gefrorene Gemüseabfälle in einer Gefrierschrankschublade
Das Gemüse wird übrigens nur kurz in Öl angebraten. Es sollen nicht zu viele Röststoffe entstehen, denn es soll ja ein heller Gemüsefond werden.

Allerdings gelingt das nicht ganz richtig, denn dafür sorgen Kartoffel-, Zwiebel-, Eier- und Avocadoschalen, die dem Fond doch eine recht dunkle Farbe verleihen.

Für den Fond:

- Gemüseabfälle (von 4 Wochen, privater Haushalt)
- 1 l Soave
- 2,5 l Wasser
- 1 Sternanis
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pfefferkörner
- 2 Gewürznelken
- 10 Lorbeerblätter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 6 Stdn.



Das Gemüse beim Garen im Bräter
Abfälle grob zerkleinern.

Öl in einem großen Bräter erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten anbraten.

Mit dem Weißwein ablöschen.

Mit Wasser den Bräter bis zum Rand auffüllen.

Ganze Gewürze in den Bräter dazugeben.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur sechs Stunden köcheln lassen.

Gemüse und Gewürze mit dem Schaumlöffel herausheben und in den Bio-Mülleimer entsorgen.

Fond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel absieben.

Dann den Fond nochmals durch ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch in eine Schüssel gießen.

Fond portionsweise abfüllen und für weitere Verwendungszwecke einfrieren.

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 Fettaugen.

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.

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, Gemüsefond 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.

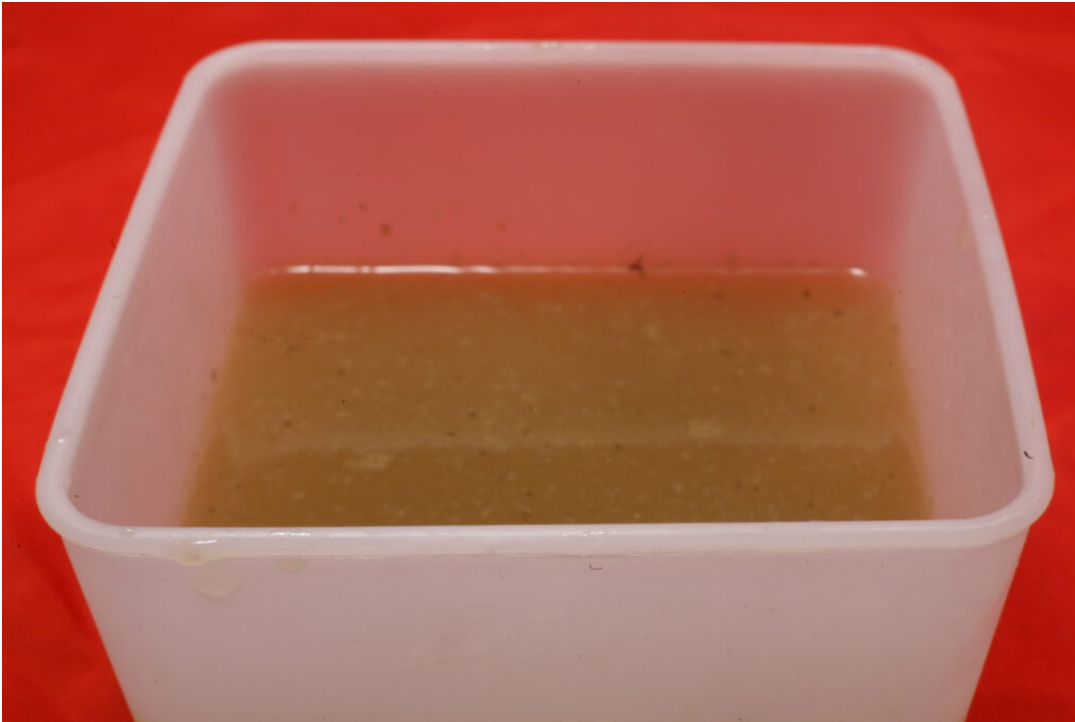
Und übrigens, gesalzen wird ein Fond nicht. Dies nimmt man erst vor, wenn man ihn für eine Suppe oder Sauce oder eine andere Zubereitung verwendet.

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

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 Gemüsefond tatsächlich ganze sechs Stunden auf einem Herd bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Das Ergebnis ist hervorragend. Ein sehr leckerer Gemüsefond.

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

[amd-zlrecipe-recipe:1052]

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 Gemüsefond. 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]

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.

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]

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 Std.

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.