

# Klären mit Eiweiß



## Heller Fond

Wenn ein Fond – einerlei, ob Braten-, Fleisch-, Fisch- oder Gemüfefond oder anderes – nach der Zubereitung, dem Entfernen der groben Zutaten und dem anschließenden Sieben durch ein Küchensieb und ein frisches Küchenhandtuch noch zu trübe und unrein ist, klärt man ihn mit Eiweiß.

Man lässt den Fond erkalten, gibt dann je nach Menge des Fonds 2–3 Eiweiße hinzu und erhitzt den Fond langsam. Das Eiweiß gerinnt, bindet alle Trüb- und Schmutzstoffe und schwimmt an der Oberfläche des Fonds. Man schöpft es einfach mit einem Schaumlöffel ab und erhält auf diese Weise einen sehr klaren, reinen Fond.

---

# Gewürzöl



Hier das Grundrezept für Gewürzöl.

Mit einem guten Olivenöl als Grundlage kann man mit diversen Zutaten unterschiedlichst aromatisierte Gewürzöle herstellen und somit auch für die unterschiedlichsten Verwendungszwecke anwenden.

In diesem Fall stelle ich ein wirklich scharfes Gewürzöl mit einer roten Habanero und Knoblauch her.

Mein Rat: Einfach mit den unterschiedlichsten frischen Kräutern und/oder ganzen Gewürzen einige Gewürzöle herstellen und ausprobieren.

Wenn man wie in meinem Fall eine solch dünne und schlanke Flasche für das Öl verwendet, hat man einerseits eventuell Probleme, die Zutaten in die Flasche zu bekommen. Aber auch, wenn man schon einmal Gewürzöl hergestellt hat und die Flasche von Resten reinigen will, kann dies schwierig werden. In diesem Fall einfach die Reste aus der Flasche herausschütteln, nur mit sehr heißem Wasser spülen und etwas abtrocknen lassen. Das Öl konserviert ja eventuell in der Flasche übrig bleibende Reste, an die man aufgrund der Form der Flasche nicht oder nur sehr schwer herankommt.

Noch ein Rat: Das frisch hergestellte Gewürzöl 1–2 Wochen an einem dunklen Ort wie einer Vorratskammer ziehen lassen, so nimmt das Öl am besten die Aromen der zugegebenen Produkte auf.

### **Zutaten:**

- Olivenöl
- 1 rote Habanero
- 2 Knoblauchzehen

### **Zubereitungszeit:** 1–2 Wochen

Habanero putzen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Olivenöl in ein geeignetes Gefäß geben. Habanero und Knoblauch dazugeben.

Gefäß gut verschließen und das Öl an einem dunklen Ort 1–2 Wochen ziehen lassen.

---

# Mayonnaise



Frisch zubereitete Mayonnaise

Dies ist das Grundrezept für Mayonnaise.

Mayonnaise ist sehr schnell und einfach zubereitet. Man kann sie als Dip für einen Snack am Abend, zum Grillgut oder auch für andere Gerichte verwenden.

Ich lese desöfteren, dass man bei der Zubereitung von Mayonnaise sehr vorsichtig vorgehen muss, das betrifft die (Zimmer-)Temperatur des/der Eis/Eier oder das vorsichtige, tröpfchenweise Hinzugeben des Öls zum Eigelb und das Verrühren.

*Mein Rat:* Einfach alles zusammen in ein schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Mayonnaise gelingt schnell und sehr einfach und schmeckt sehr gut.

*Ein weiterer Rat:* Den Geschmack der Mayonnaise variieren und verfeinern durch Hinzugabe von unterschiedlichen Gewürzen wie

Curry, Kreuzkümmel, Paprika oder Pfeffer. Oder man verwendet auch selbst zubereitetes Gewürzöl als Zutat.

Die Menge der Zutaten ergibt eine kleine Schale Mayonnaise.

**Zutaten:**

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz

**Zubereitungszeit:** 2 Min.

Öl und Senf in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, das Ei aufschlagen und hinzugeben und alles kräftig salzen. Mit dem Pürierstab kurz pürieren. In eine Schale geben und servieren.

---

## Bratenfond



## Knochen und Gemüse mit Tomatenmark und Rotwein

Dies ist das Grundrezept für Bratenfond.

Bratenfond bereitet man zu, indem man Tomatenmark verwendet und Rotwein reduziert. Tomatenmark dient nicht nur dazu, eine Tomatensauce für Pasta oder eine Tomatensuppe herzustellen. Man brät sie zusammen mit Schalotten und Knoblauch in Fett an, wodurch sie Röststoffe bildet und somit bei Zugabe von Flüssigkeit zu einer dunklen, braunen Farbe führt. Der Rotwein, den man portionsweise hinzugibt und jeweils fast vollständig reduziert, tut dann das Seine hinzu zur Bildung eines braunen Bratenfonds. Das Rezept orientiert sich beim Hinzugeben von Rotwein an der einfachen Zubereitungsregel: Ablöschen und reduzieren. Und dies mehrere Male.

Bratenfond bereitet man am besten mit Kalbsknochen zu. Man kann ihn somit sortenrein mit Knochen von einer Tierart zubereiten. Aber auch gemischt mit Knochen von verschiedenen Tierarten kann man ihn herstellen. Letzteres sollte allerdings zusammenpassen. Man kann auch Fleischstücke mitgaren. Beinscheiben bieten sich an.

Mein Rat: Gleich eine größere Menge an Fond zubereiten. Dieser lässt sich abgekühlt portionsweise sehr gut einfrieren und für weitere Gerichte verwenden.

Für die Zubereitung gibt es einige Varianten:

*Variante 1:* Man gibt Knochen und kleingeschnittenes Gemüse vorher auf ein gefettetes Backblech und röstet alles im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Dabei ab und zu wenden. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

*Variante 2:* Man brät Knochen und kleingeschnittenes Gemüse in Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Mein Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Saucen oder Fleischgerichte.

### **Zutaten für 3 l Bratenfond:**

#### *Knochen:*

- 1 kg Kalbsknochen
- 0,75 l trockener Rotwein
- 100 g Tomatenmark
- 4 l Wasser
- Olivenöl

#### *Gemüse:*

- 1 Sellerieknolle
- 5 Wurzeln
- 3 Stangen Lauch
- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

#### *Kräuter:*

- 4 frische Lorbeerblätter
- 8 Salbeiblätter
- viele Thymianzweige
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

#### *Gewürze:*

- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem großen Bräter erhitzen und Knochen darin anbraten. Gemüse hinzugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten.

Rotwein portionsweise hinzugeben und fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Knochen, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern.

Mein Rat: Bei Markknochen das Mark herauspuhlen und in den Fond geben. Eventuell mit einem Pürrierstab verrühren.

Fond weiterverwenden oder abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

---

# Fischfond



Dies ist das Grundrezept für Fischfond.

Man benötigt für die Zubereitung nur wenige Zutaten: Fischabfälle, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Als Fischabfälle verwendet man Köpfe, Skelette, Flossen und Schwänze. Man liest desöfteren, keine Flossen und Schwänze zu verwenden, diese machten den Fond etwas bitter. Ich habe diese Erfahrung bei der Zubereitung von Fischfond nicht gemacht.

Mein Rat: Wenden Sie sich an den Fischhändler vor Ort und fragen Sie ihn nach Fischabfällen. Er ist sicherlich froh, einen Abnehmer für die „Abfälle“ zu finden und überlässt sie Ihnen sicher kostenlos.

Fischfond bereitet man am besten in größeren Mengen zu, da man ihn gut portionsweise einfrieren und später für weitere Gerichte verwenden kann.

Mein Rat: Fischabfälle und Gemüse im Bräter oder Topf mit

Weißwein ablöschen, diesen portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren. Das ergibt mehr Aroma im Fond.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Suppen, Saucen oder andere Gerichte.

### **Zutaten für etwa 3 l Fond:**

#### *Fisch:*

- 2–3 kg Fischabfälle
- 0,75 ml trockener Weißwein
- 4 l Wasser
- Butter

#### *Gemüse:*

- 1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch)
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen

#### *Kräuter:*

- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 5 frische Salbeiblätter
- 5 frische Lorbeerblätter

*Gewürze:*

- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
- 8 Wacholderbeeren

*Zum Klären:*

- 2 Eiweiße

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

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Butter in einem großen Bräter oder Topf erhitzen und Fischabfälle kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Dann Gemüsestücke dazugeben und mit anbraten. Weißwein portionsweise dazugegeben und jeweils fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Fischabfälle, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die

Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

*PS:* Wenn Sie während des Garens des Fond ein Fischauge wie im abgebildeten Foto anschaut, lassen Sie sich nicht verunsichern. □

---

## Semmelknödel



Frisch zubereitete Semmelknödel

Dies ist das Grundrezept für Semmelknödel.

Semmel ist der bayerische Begriff für Brötchen. In Norddeutschland sagt man Schrippen dazu. Sicherlich gibt es auch noch andere, regional unterschiedliche Begriffe.

Knödel kann man natürlich auch aus getrocknetem (Weiß-)Brot

oder anderem zubereiten, nur sind das Ergebnis keine Semmelknödel.

Die Semmeln sollten gut vertrocknet sein, am besten mehrere Tage ohne Verpackung in der Küche vertrocknen lassen.

Semmelknödel lassen sich gut portionsweise einfrieren und später weiterverwenden, weshalb es ratsam ist, gleich größere Mengen davon zuzubereiten.

Es gibt verschiedene Varianten der Zubereitung:

*Variante 1:* Für die Zubereitung von klassischen Semmelknödeln verwendet man grob zerkleinerte Semmeln.

*Variante 2:* Möchte man sehr feine und kompakte Semmelknödel, dann zerreibt man die getrockneten Semmeln grob in einer Küchenmaschine.

Mein Rat: Knödel lassen sich in der Zubereitung stark variieren. Eine klassische Zubereitung ist die Verwendung von Speck oder Pilzen. Man kann sie auch mit frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Thymian verfeinern. Oder man überlegt sich einige eher ungewohnte Zutaten wie Chilischoten, Salami oder Schinken und experimentiert ein wenig.

Mein Rat: Vor Zubereitung der Knödel und dem eigentlichen Garen sollte man unbedingt einen Testknödel in den siedenden Fond geben, um die Bindung und Stabilität der Knödelmasse zu prüfen. Zerfällt der Knödel in die Knödelmasse, muss man nachbessern. Man gibt Ei(er) für mehr Bindung in die Knödelmasse und Semmelbrösel für mehr Kompaktheit.

Für die Zubereitung sollte man Zeit mitbringen. Man muss die Zubereitung portionsweise aufteilen, wobei jeder Garvorgang 30 Minuten benötigt. Hat man zwei anstelle eines großen Topfes zur Verfügung, halbiert sich natürlich die Zubereitungszeit.

Mein Rat: Knödel in Gemüsefond garen. Sie werden schmackhafter

als wenn man sie in siedendem Wasser gart.

### **Zutaten (etwa 25 Stück):**

- 8–10 vertrocknete Schrippen
- 1 l Milch
- 8 Eier
- 15–20 EL Paniermehl
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Muskat
- 3 l Gemüsfond
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit je Portion Knödel 30 Min.

Semmeln mit einem Brotmesser in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Milch übergießen und die Semmelstückchen kräftig hineindrücken. Eventuell mit einem Teller mit einem Gewicht beschweren, damit die Stückchen gut hineingedrückt bleiben. 30 Minuten ziehen lassen.

Semmelstückchen kräftig ausdrücken, in eine Schüssel geben und vermengen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin einige Minuten andünsten. In die Schüssel zu den Semmelstückchen geben und abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und dazugeben. Ebenso Paniermehl. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit einem Kochlöffel oder der Hand vermengen. 30 Minuten ziehen lassen, damit die Masse etwas quellen kann und kompakt wird.

Währenddessen Fond in einem großen Topf erhitzen.

Einen Knödel mit feuchten Händen formen, als Test in das nur noch siedende Wasser geben und 30 Minuten ziehen lassen. Zerfällt der Knödel im Wasser oder beim Herausheben mit dem Schaumlöffel auf einen Teller, noch ein/mehrere Ei/er für Bindung und entsprechend Paniermehl für Kompaktheit zur Knödelmasse geben und gut vermengen. Ebenfalls nochmal etwas ziehen lassen.

Aus der Knödelmasse mit feuchte Hände Knödel formen, portionsweise in den siedenden Fond geben und 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einen Teller geben.

Einige Knödel sofort für ein Gericht weiterverwenden oder portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

---

## Fleischfond



Angebratene Knochen im Bräter

Das Grundrezept für einen Fleischfond.

Für einen Fleischfond benötigt man nicht sehr viele Zutaten. Fleischknochen, Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Man kann auch Fleischstücke mitgaren. Beinscheiben bieten sich an.

Fleischfond lässt sich sortenrein mit Knochen von einer Tierart oder auch gemischt mit Knochen von verschiedenen Tierarten zubereiten. Letzteres sollte allerdings zusammenpassen.

Für die Zubereitung gibt es einige Varianten:

*Variante 1:* Man gibt Knochen und kleingeschnittenes Gemüse vorher auf ein gefettetes Backblech und röstet alles im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Dabei ab und zu wenden. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

*Variante 2:* Man brät Knochen und kleingeschnittenes Gemüse in Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Mein Rat: Knochen und Gemüse im Bräter oder Topf mit Weißwein ablöschen, diesen portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren. Das ergibt mehr Aroma im Fond.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Mein Rat: Keinen Fond nur aus Knochen, Gewürzen und Wasser zubereiten. Dies ergibt einen Knochenfond, der auch so schmeckt ... nach Knochen.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom

Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Suppen, Saucen oder Fleischgerichte.

### **Zutaten für 3 l Fleischfond:**

#### *Knochen:*

- 2,5 kg Fleischknochen
- 750 ml trockener Weißwein
- 4 l Wasser
- Olivenöl

#### *Gemüse:*

- 2 Bund Suppengrün (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch)
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

#### *Kräuter:*

- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

#### *Gewürze:*

- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner

*Zum Klären:*

- 2 Eiweiße

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem großen Bräter oder Topf erhitzen und Knochen kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Dann Gemüsestücke dazugeben und mit anbraten. Weißwein portionsweise dazugegeben und jeweils fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 6 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Knochen, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

---

# Gemüsefond



Kochende Zutaten im Bräter

Das Grundrezept für Gemüsefond. Selbst zubereiteter Fond ist schmackhafter und gesünder, als Brühpulver- oder -würfel vom Discounter oder Supermarkt zu verwenden. Man bereitet ihn gleich in größerer Menge zu und friert diese in Portionsbehältern für die weitere Verwendung ein.

Gemüsefond ist vielseitig verwendbar. Eine *conditio sine qua non* natürlich für Eintöpfe und Suppen. Unabdingbar als Zusatz zu Fleisch- oder Fischsaucen – auch wenn man hier speziellen Fleisch- oder Fischfond verwenden kann. Und auch selbst zubereitete Knödel in allen Variationen müssen schließlich im Fond gar ziehen.

Die Zutaten für einen Gemüsefond sind denkbar einfach: Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Es gibt für die Wahl der Zutaten einige Varianten:

*Variante 1:* Für die klassischste Zubereitung verwendet man als

„Suppengrün“ tituliertes Gemüse im Ganzen – Sellerie, Wurzeln, Lauch – oder greift zu fertig zusammengestelltem „Suppengrün“ mit Teilen dieser Gemüsesorten.

*Variante 2:* Man kann fast jede beliebige Gemüsesorte für einen Fond verwenden. Und gibt auf diese Weise einem Fond noch einen bestimmten Geschmack oder auch eine gute, gesundheitliche Verträglichkeit. Ein hoher Anteil von Wurzeln ergibt einen süßeren Fond, mehr Sellerie macht ihn mehr umami und somit kräftiger im Geschmack. Braune Schalen von ganzen oder halbierten Zwiebeln geben dem Fond eine kräftige Farbe. Für eine angenehmere Verdauung reduziert man den Anteil von Kohlgemüse – diese blähen ja.

*Variante 3:* Man kann auch so genannte Gemüseabfälle für die Zubereitung eines Fonds verwenden. Mein Rat: Beim Discounter oder Supermarkt an der Gemüsetheke nach solchen Abfällen schauen. Das sind das Grün von Wurzeln, die Blätter von Rettich oder Kohlrabi oder auch beschädigte, ganze Produkte, die man zu anderem Gemüse in den Fond geben und darin zercochen kann. Die Mitarbeiter sind meistens froh, wenn ihnen jemand diesen „Abfall“ kostenlos abnimmt. Das Gleiche gilt für den Wochenmarkt, auf dem man einfach die Gemüsehändler nach solchen „Abfällen“ fragt. Das ergibt dann zusätzlich eine sehr preiswerte Zubereitung des Fonds.

*Variante 4:* Man kann den Fond mit Zutaten wie Weißwein, frischen Kräutern oder Gewürzen in eine bestimmte Richtung hin verfeinern. Das sollte man am besten ausprobieren, damit ein wenig experimentieren und dann das Ergebnis prüfen.

Und für die Zubereitung gibt es auch einige Varianten:

*Variante 1:* Man gibt das kleingeschnittene Gemüse direkt in den Bräter oder Topf, gibt je nach Wunsch Weißwein, Kräuter und/oder Gewürze hinzu und die benötigte Menge Wasser. Das Ganze bringt man zum Kochen und bereitet so den Fond zu.

*Variante 2:* Man gibt das kleingeschnittene Gemüse vorher auf

ein Backblech und röstet es im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

*Variante 3:* Man brät das kleingeschnittene Gemüse ohne oder mit Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Eines gehört nicht in einen Gemüfefond. Mein Rat: Keine Fleischknochen in den Fond geben. Denn sonst hat man einen Fleischfond, und keinen Gemüfefond mehr.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds in Suppen, Eintöpfen oder Saucen.

### **Zutaten für 3 l Gemüfefond:**

*3–4 kg Gemüse:*

- Wurzeln
- Lauch
- Knollensellerie
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen
  
- 4 l Wasser

*Kräuter:*

- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

*Gewürze:*

- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Gewürznelke
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren

*Zum Klären:*

- 2 Eiweiße

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse etwas putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren, eine Hälfte mit einer Gewürznelke spicken. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Gemüsestücke in einem großen Bräter oder Topf ohne Fett kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen,

portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

---

## Rührkuchen



Ein gelungener Rührkuchen als Gugelhupf

Hier das Grundrezept für Rührkuchen. Mit der „Gelingt immer“-Garantie.

Die Zutaten für das Grundrezept eines Rührkuchens lassen sich leicht merken und man hat sie im Grunde immer parat. Das Verhältnis der Hauptzutaten zueinander ist 2:1:1. Und dann zusätzlich 4 Eier.

Somit verwendet man für einen Rührkuchen 500 g Mehl, dann an Zucker und Fett jeweils die Hälfte, nämlich 250 g.

Eine *conditio sine qua non* für das Gelingen eines Rührkuchens ist natürlich ein Päckchen Backpulver.

Es haben sich einige Zubereitungsweisen bewährt:

*Rat 1:* Zuerst Eier aufschlagen und mit dem Zucker in der Küchenmaschine schaumig rühren.

*Rat 2:* Dann die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren.

*Rat 3:* Und *Nomen est Omen* benötigt ein Rührteig eine lange Zeit des Rührens. Den Teig gut mehrere Minuten auf hoher Stufe rühren – je länger, desto besser.

### **Zutaten:**

- 4 Eier
- 250 g Zucker
- 500 g Mehl
- 250 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- eine Prise Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*

### **Zubereitung:**

Backform einfetten oder ein Backpapier – je nach Backform – verwenden.

Eier aufschlagen und in eine Küchenmaschine geben. Zucker dazugeben und alles schaumig rühren. Mehl, Backpulver,

Margarine und eine Prise Salz dazugeben. Alles einige Minuten gut verrühren.

Teig in die Backform geben und mit dem Backlöffel verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Vor dem Herausnehmen des Kuchens die Probe mit einem kleinen Holzstift – also am besten einem Zahnstocher – machen, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Stechen Sie mit dem Zahnstocher in der Mitte des Kuchens möglichst tief in den Kuchen hinein. Bleiben an dem Zahnstocher keine Teigreste oder -krümel hängen, ist der Kuchen durchgebacken und Sie können ihn herausnehmen. Bleiben jedoch Reste am Zahnstocher hängen, ist der Teig noch nicht gar und Sie müssen den Kuchen noch einige Zeit backen. Dies kann je nach Backofentyp variieren.

Dann Backform herausnehmen und Kuchen gut abkühlen lassen.

Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Mürbeteig für Tartes**



## Fester Knetteig

Das Grundrezept für einen Mürbeteig für Tartes.

### Zutaten:

- 300 g Mehl
- 150 g Butter
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$  TL Backpulver

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Ruhezeit 1 Std

Mehl, Butter, Backpulver und Ei in eine Rührschüssel geben. Mit dem Rührgerät mit Knethaken auf mittlerer Stufe gut verrühren.

Mein Rat: Man kann diesen Teig alternativ für süße oder pikante Tartes verwenden. Bei süßen kann man zusätzlich einen halben Teelöffel Zucker hinzugeben, bei pikanten einen halben Teelöffel Salz.

Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und Teig mit bemehlten Händen darauf etwas durchkneten. Teig zu einer Kugel formen und in der Rührschüssel für eine Stunde in den Kühlschrank

geben.

Rührschüssel herausnehmen und Teig einige Zeit Zimmertemperatur annehmen lassen.

Eine Spring-Backform einfetten. Teig in die Backform geben und auf dem Boden flach ausdrücken. Einen 2–5 cm hohen Rand ausziehen – je nach Menge der vorgesehenen Füllung.

---

## Béchamel-Sauce



### Verfeinerte Béchamel-Sauce

Das Grundrezept für die Zubereitung einer klassischen Béchamel-Sauce. Normalerweise wird sie nur aus den drei Zutaten Butter, Mehl und Milch zubereitet. Aber auch ausgebildete Köche verfeinern dieses Rezept noch.

Ein Profi-Koch gab mir einmal den Rat, die Béchamel-Sauce mit

Schalotte, Knoblauch, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Weißwein zu verfeinern.

Und außerdem den Rat, als Basis für die Küche gleich einen kleinen Topf voll zuzubereiten. Die Béchamel-Sauce hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche. Sie kann dann als Grundlage für eine Käse-, Zwiebel-, Pilz- oder Pfeffer-Sauce usw. dienen. Und man kann einen Löffel davon in den Bratenfond geben, das ergibt auch eine hervorragende Sauce.

### **Zutaten:**

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 2 EL Mehl
- 500–750 ml Milch
- trockener Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Wacholderbeeren
- Salz
- weißer Pfeffer
- Muskat

### **Zubereitungszeit:** 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mehl dazugeben und mit dem Kochlöffel gut verrühren. Etwas Milch hinzugeben und verrühren. Nach und nach die restliche Milch dazugeben – Menge der Milch nach gewünschter Sämigkeit der Béchamel-Sauce – und gut verrühren. Einen Schuss trockenen Weißwein hinzugeben. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. 5–10 Minuten unter ständigem Rühren bei geringer Temperatur köcheln lassen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren herausnehmen. Sauce abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zugedeckt im Kühlschrank

aufbewahren.

---

## Dampfnudeln



Aufgebrochene Dampfnudel mit krosser, salziger Kruste

Dieses Rezept habe ich von meiner Mutter. Sie hat es von ihrer Mutter – oder aus einem badischen Kochbuch. So genau konnte sie es mir nicht sagen. Anscheinend sind pikante Dampfnudeln eine badische Spezialität. Sie standen in meiner Kindheit einmal im Monat auf dem Speiseplan. Ich habe sie sehr gern gegessen, denn besonders lecker ist natürlich die salzige Kruste, die sich nach dem Braten auf der Unterseite der Dampfnudeln bildet. Und als fleischloses Gericht passen sie natürlich sehr gut zum Karfreitag.

Pikante Dampfnudeln sind sehr vielseitig verwendbar. Als Hauptmahlzeit alleine und ohne Beilage gegessen oder als Beilage zu Kalbfleisch, Gulasch oder anderen Schmorgerichten.

Und da man sie auch portionsweise einfrieren kann, bereitet man am besten gleich etwas mehr davon zu.

Zur Zubereitung braucht man eine große Pfanne mit dichtschießendem Deckel, am besten aus Glas, um zu sehen, wie stark die Dampfnudeln schon gebraten sind. Natürlich darf man wie bei anderen Zubereitungen mit Hefeteig den Deckel während des Bratens nicht öffnen, sonst sacken die Dampfnudeln in sich zusammen. Die Angaben zum Braten der Dampfnudeln in der Pfanne sind keine genaue Angaben, da dies von der verwendeten Pfanne, dem schließenden Deckel, der Brattemperatur und der Heizart des Herdes – Gas, Elektro usw. – abhängt. Wenn man Dampfnudeln einige Male zubereitet hat, dann weiß man, auf welche Weise und wie lange man sie mit seinem speziellen Equipement brät.

Und man kann natürlich Dampfnudeln auch süß als Dessert zubereiten. Einfach das Salz beim Braten in der Pfanne weglassen. Am besten formt man bei süßen Dampfnudeln kleinere Kugeln, damit man ein schönes Dessert hat, das man beliebig mit Marmelade, Schokoladenstreuseln oder Vanille-Sauce verfeinern kann.

### **Zutaten für 7–8 Dampfnudeln:**

### **Zutaten für den Hefeteig:**

- 500 g Mehl
- 1 Würfel frische Backhefe (42 g)
- 250 ml Milch
- 50 g Zucker
- 2 Eier

### **Zutaten pro Bratvorgang:**

- 3 EL Öl
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Salz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Gärdauer 1 Std.

45 Min. | Gardauer 25–30 Min. pro Bratvorgang

*Für den Vorteig:*

In einer Backschüssel einige Esslöffel Mehl, etwas Milch, den Zucker und die Hefe mit einem Schneebesen zu einem flüssigen Vorteig verrühren und mit einem Küchentuch zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Platz gären lassen. Man kann die zugedeckte Schüssel dazu auch bei geringer Temperatur von 40–50 Grad Celsius in den Backofen stellen.

*Für den Hefeteig:*

Restliches Mehl, Milch und die Eier hinzugeben und mit einem Rührgerät zu einem festen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt für 1 Stunde an einem warmen Platz gehen lassen, so dass er sich etwa verdoppelt.

Dann den Teig in der Schüssel mit der Hand kneten. Ist er noch zu flüssig, etwas Mehl hinzugeben, bis er kompakt und etwas trocken ist. Eine längliche, dicke Rolle daraus formen. Nacheinander dicke Scheiben abschneiden und diese mit den Händen zu Kugeln rollen. Ein großes Arbeitsbrett oder auch Backblech mit Mehl bestäuben und die Kugeln mit Abstand zueinander darauf legen. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Platz nochmals 30 Minuten gehen lassen.

*Für das Braten:*

Das Braten der Dampfnudeln geschieht in einer Pfanne in einer Mischung aus Öl und Wasser. Entweder mit zwei großen Pfannen mit Deckel hantieren oder die Dampfnudeln portionsweise nacheinander zubereiten und die jeweils gebratenen warmhalten. Für eine Portion der Dampfnudeln – je nach Größe der Dampfnudeln und der Pfanne etwa 3–4 Stück – Öl, dann Wasser und schließlich Salz in die Pfanne geben und alles erhitzen. Aufgegangene Teigkugeln hineingeben, dabei genügend Abstand zueinander lassen, da die Dampfnudeln stark aufgehen. Zuerst bei hoher Temperatur anbraten, dann die Dampfnudeln bei mittlerer Temperatur und gut schließendem Deckel 20 Minuten garen. Auf keinen Fall währenddessen den Deckel öffnen. Wie es

der Name des Gerichts schon sagt, garen die „Dampf“-Nudeln im Wasserdampf und nehmen das Wasser fast vollständig auf. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen, die Dampfnudeln mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden abheben oder -schaben und dann für eine krossere Kruste noch 5–10 Minuten ohne Deckel braten, bis auch das restliche Wasser verdampft ist. Die restliche Bratdauer hängt davon ab, wie braun man die Kruste möchte. Vor der nächsten Portion Dampfnudeln möglichst alle Reste der Kruste und Krümel vom Pfannenboden entfernen.