

# 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 Fettaggen.

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.