# Kalbshirn-Suppe

Sehr schmackhafte Suppe

Das erste Gericht mit Kalbshirn, das ich zubereite, ist eine Kalbshirn-Suppe.

Das Kalbshirn sollte vorher, wie in meinem letzten Beitrag geschrieben, schon etwas vorbereitet sein.

Ich gehe bei diesem Rezept und auch bei der vorherigen Zubereitung ausnahmsweise einmal nach einem Kochbuch, und zwar nach „Das Kochbuch der verpönten Küche“ von Wolfram Siebeck. Das Buch ist sehr schön, aufwändig gestaltet und produziert und enthält sehr viele schöne Rezepte zu Innereien. Sehr empfehlenswert.

Da die einzige Zutat in dieser Suppe „Fleisch“ ist, also eine Innereie, verwende ich für die Suppe einen kräftigen Fleischfond.

Dazu passt etwas Baguette.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 800 ml Fleischfond
- 175 g Kalbshirn
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Das vorbereitete Kalbshirn in grobe Stücke zerschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen und Kalbshirnstücke darin 5 Minuten etwas garen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben. Mit frisch geriebenem Muskat würzen. Mit Petersilie garnieren. Servieren. Baguete dazu reichen.

---

# Kalbshirn

Blanchiertes, abgekühltes Kalbshirn

Hirn hat an sich keinen eigenen Geschmack. Aber es nimmt Geschmack und Aromen von anderen Produkten an. Das Kalbshirn muss für die drei hier folgenden Rezepte Kalbshirn-Suppe, Kalbshirn mit Rührei und gebackenes Kalbshirn zuerst ein wenig vorbereitet werden.

Das Kalbshirn kommt in nur siedenden Gemüsefond und zieht dort 15 Minuten. Dann kann man es herausnehmen und für die weiteren Gerichte verwenden. Der Fond selbst wird sehr kräftig gewürzt, so dass er fast schon überwürzt ist. Mit Lorbeerblättern, Gewürznelken, Salz und Pfeffer wird sehr kräftig gewürzt und dem Kalbshirn etwas Aroma gegeben.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 l Gemüsefond
- 350 g Kalbshirn
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken

- 1 EL Essig
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Lorbeerblätter und Gewürznelken hineingeben. Essig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Kalbshirn vorsichtig in den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Kalbshirn vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

---

# Zwiebelsuppe

Würzige Suppe

Diese Suppe habe ich schon einmal zubereitet. Und eigentlich sollte sie Schalottensuppe heißen, denn ich bereite sie nicht aus Zwiebeln, sondern aus Schalotten zu.

Der vor dem Servieren hinzugegebene geriebene Gouda versinkt leider in der Suppe.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 700–800 ml Gemüsefond
- 10 Schalotten
- 100 g geriebener Gouda

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

Schalotten schälen und quer in Ringe schneiden.

Fond in einem Topf erhitzen. Schalotten dazugeben und 5 Minuten darin garen.

Suppe auf zwei Teller verteilen. Mit Käse garnieren. Servieren.

---

# Spargelsuppe

Leckere Suppe

Normalerweise bereitet man die Brühe der Spargelsuppe aus den Schalen der geschälten Spargel zu. Ich hatte jedoch zu wenig Spargelschalen, um sie auszukochen. Und habe daher für die Brühe einfach einen Gemüsefond gewählt.

Anstelle mit frisch kleingeschnittener Petersilie würze ich die Suppe mit frisch geriebenem Muskat.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 10 Spargel
- 700–800 ml Gemüsefond
- Frischer Muskat

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Sparegel schälen und in Stücke schneiden.

Fond in einem Topf erhitzen. Spargel dazugeben und etwa 5 Minuten darin garen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben. Muskat mit einer feinen Küchenreibe frisch darüber reiben. Suppe servieren.

---

# Leberknödelsuppe

Schmackhafte Suppe

Diesmal nochmals eine Leberknödelsuppe, wie ich sie vor einigen Wochen zubereitet habe. Nur diesmal die Leberknödel nicht in Scheiben geschnitten, sondern im Ganzen in der Suppe. Man zerkleinert sie beim Essen einfach mit dem Löffel. Auf diese Weise werden vermutlich original Leberknödelsuppen in Bayern serviert.

Ich bereite die Suppe mit tiefgefrorenen Zutaten zu, die ich aber vor dem Einfrieren beide aus frischen Zutaten zubereitet habe.

Die Zubereitung ist vermutlich wieder eine der kürzesten in meinem Foodblog.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 600–800 ml Gemüsefond
- 4 Leberknödel

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Fond in einen Topf geben und erhitzen. leberknödel hinzugeben und im Fond etwa 5 Minuten erhitzen.

Fond mit jeweils zwei Leberknödeln in zwei Suppenteller geben und servieren.

---

# Gefüllte Paprika

Schmackhaftes, einfaches Gericht

Gefüllte Paprika habe ich schon desöfteren zubereitet. Bei diesem Rezept habe ich etwas ausprobiert und den Reis nicht vorgegart. Auch Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch gebe ich roh hinzu. Die Füllmasse kommt auch ohne Eier für Bindung aus, das rohe Hackfleisch bindet genug. Außerdem geben ja auch die Paprikaschoten der Füllung etwas Halt.

Das Ergebnis ist sehr gut und wohlschmeckend.

Aufgrund dessen, dass der Reis in der Füllung im kochenden Gemüsefond gart und etwas aufquillt, vergrößert sich die Füllung und quillt etwas aus den Schoten heraus.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 4 Schslotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Tasse Basmatireis
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Reis hinzugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermengen.

Den oberen Teil der Paprikaschoten quer abschneiden und Schoten innen säubern. Füllmasse mit der Hand in die Schoten geben und hineindrücken. Schoten nebeneinander in einen großen Topf geben und die Deckel auf die Schoten geben. Fond in den

Topf dazugeben.

Topf auf den Herd geben und Fond erhitzen. Schoten zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur im Fond garen.

Schoten herausnehmen und auf zwei Teller geben. Etwas von dem leckeren Gemüsefond dazugeben. Servieren.

---

# Leberknödelsuppe

Schmackhafte Suppe

Eine frische Suppe, aus bereits zubereiteten, aber eingefrorenen Leberknödeln und einem schon zubereiteten, ebenfalls eingefrorenen Gemüsefond.

**Zutaten für 1 Person:**

- 300–400 ml Gemüsefond
- 2 Leberknödel
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Leberknödel in dünne Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Leberknödelscheiben dazugeben und einige Minuten miterhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, Petersilie darüber verteilen und servieren.

---

# Pfannkuchen-Suppe

Da ich vor kurzem Pfannkuchen zubereitet habe, bereite ich dabei meistens noch einen weiteren Pfannkuchen zu. So kann man sich schnell und einfach eine schöne Suppe zubereiten.

Schön, wenn man auch noch frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren hat.

Ich führe die Zubereitung des Pfannkuchens aber hier nochmal auf, damit man dies nachvollziehen kann.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüsefond verwenden, die Suppe schmeckt besser.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzen Pfeffer
- Schnittlauch

*Für den Pfannkuchen:*

- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Öl

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

Mehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Pfannkuchen herausnehmen und auf einen Teller geben. In feine Streifen schneiden.

Schnitlauch kleinwiegen. Fond in einem  Topf erhitzen. Pfannkuchenstreifen dazugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben, mit Schnittlauch garnieren und alles servieren.

---

# Käse-Risotto

Schlotziges Risotto

Endlich mal wieder ein Risotto. Ich hatte mir überlegt, es mit einem Camembert zuzubereiten.

Das Prinzip des Risottos besteht darin, portionsweise Flüssigkeit zum Reis zuzugeben und diese unter ständigem Rühren verkochen und vom Reis aufnehmen zu lassen.

Mein Rat: Einen Camembert mit hohem Fettgehalt verwenden und einem starken Reifegrad, damit er gut schmilzt.

Das Ergebnis ist ein sehr schmackhaftes, schlotziges Risotto.

**Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- trockener Weißwein
- 125 g Camembert
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Camembert in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Reis dazugeben und mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Portionsweise nacheinander 3–4 Male Fond dazugeben. Flüssigkeit unter hoher Temperatur unter ständigem Rühren jeweils vollständig verkochen und vom Reis aufnehmen lassen. Käse dazugeben, schmelzen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Risotto in einen tiefen Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

---

# Fleischsuppe mit Rinderherz

Sehr leckere und wohlschmeckende Suppe

Eine einfache, schnelle Zubereitung. Mit wenig Zutaten. Selbst zubereiteter Fleischfond. Rinderherz. Und etwas Petersilie zum Garnieren. Eine eher weniger gewohnte Zubereitung mit einer Innereie.

**Zutaten für 2 Persoenn:**

- 150 g Rinderherz
- 600 ml Fleischfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Rinderherz von Fett befreien. In kleine Würfel schneiden.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Rinderherz hinzugeben und einige Minuten darin garen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in zwei tiefe Teller geben, mit kleingeschnittener

Petersilie garnieren und servieren.

---

# Fischsuppe

Der Fond war etwas trübe zubereitet

Ich bereite die Fischsuppe aus selbst zubereitetem Fischfond zu. Für den Fisch verwende ich Lachs, Seelachs und Garnelenschwänze.

Ich gebe Fisch und Meeresfrüchte durch den Fleischwolf und bereite Fischbällchen zu, die ich im Fischfond gare. Verfeinert mit Schalotte und Knoblauch. Und natürlich etwas Dill. Ei(er) sorgen für Bindung. Selbst hergestellte Semmelbrösel sorgen für etwas Kompaktheit.

Mein Rat: Fischbällchen im Fond nur ziehen lassen.

Den restlichen Teil der Fischbällchen für eine weitere

Zubereitung einfrieren.

Noch ein Rat: Suppe vor dem Servieren mit einem Klacks Sahne garnieren.

**Zutaten für 1 Person:**

*Für etwa 30 Fischbällchen:*

- 150 g Lachs
- 1 Seelachsfilet
- 100 g Garnelenschwänze
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 3–4 EL Semmelbrösel
- ½ TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer

*Für die Suppe:*

- 300 ml Fischfond
- Sahne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.

Lachs und Seelachs grob zerkleinern. Fisch und Garnelenschwänze durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In die Schüssel geben. Ei dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Ebenfalls Dill. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen.

Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen.

Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen kleine Fischbällchen aus der Fischmasse formen. 8–10 Fischbällchen in den nur noch

siedenden Fond geben. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Fond abschmecken.

Suppe in einen tiefen Teller geben, mit einem Klacks Sahne garnieren und servieren.

---

# Klären mit Eiweiß

Heller Fond

Wenn ein Fond – einerlei, ob Braten-, Fleisch-, Fisch- oder Gemüsefond 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.

---

# 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:*

- ½ Bund Petersilie
- 5 frische Salbeiblätter
- 5 frische Lorbeerblätter

*Gewürze:*

- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- ½ 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. 

---

# Fleischfond

Angebratene Knochen im Bräter

Das Grundrezept für einen Fleischfond.

Für einen Fleischfond benötig 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 zuammenpassen.

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:*

- ½ Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

*Gewürze:*

- ½ 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 zerkochen 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 Gemüsefond. Mein Rat: Keine Fleischknochen in den Fond geben. Denn sonst hat man einen Fleischfond, und keinen Gemüsefond 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 Gemüsefond:**

*3–4 kg Gemüse:*

- Wurzeln
- Lauch
- Knollensellerie
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen

- 4 l Wasser

*Kräuter:*

- ½ Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

*Gewürze:*

- ½ 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.

---

# Hähnchen-Fenchel-Eintopf

Herrlich duftender Eintopf

Oh, schon wieder ein Eintopf, und dies innerhalb weniger Tage. Dies ist auch ungewöhnlich für mich. Aber ich bin in dem Kochbuch „Reisehunger“, als ich die Rezension dazu schrieb, auch an diesem Rezept hängen geblieben. Dieses Gericht stammt aus Frankreich.

Leicht scharfe Tomaten-Mayonnaise

Ich habe das Rezept natürlich abgeändert. Die Rouilette – eine Art scharfe Tomaten-Mayonnaise – bereite ich nicht in der Weise zu, dass ich das Olivenöl in einem dünnen Strahl mit dem Schneebesen mit den restlichen Zutaten verrühre. Ich habe sehr guten Erfahrungen damit gemacht, alle Zutaten in eine hohe, schmale Rührschüssel zu geben und mit dem Pürierstab zu pürieren. Die Rouilette wird beim Servieren des Eintopfs entweder auf den Eintopf gegeben oder mit dem mitgereichten Baguette gegessen. Die Menge der Zutaten für die Rouilette ergeben eine größere Menge. Die Rouilette kann man aber auch mit anderen Gerichten servieren oder sie einfach gekühlt mit Brot oder Schrippen essen.

Ich habe den Eintopf auch nicht nur 15 Minuten gegart. Für mich muss ein Eintopf lange garen, damit er Geschmack gekommt. Daher bekommt er bei mir eine Garzeit von einer Stunde.

Feines Aroma

Der Eintopf hat nach dem Garen einen aromatischen Duft nach Fenchel, Zitrone und Thymian.

**Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Rouilette:*

- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 2 TL Weißweinessig
- 2 Eigelbe
- 125 ml Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

*Für den Eintopf:*

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Fenchelknolle

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Bio-Zitrone
- 2–3 Sardellenfilets (Glas)
- 125 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsefond
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)
- 1 ½ TL getrockneter Thymian
- 2 g gemahlener Safran
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Baguette

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std. 5 Min.

*Für die Rouilette:*

Knoblauchzehen schälen. Chilischote putzen. Beides kleinschneiden. Knoblauch, Chili, Tomatenmark, Essig, Eigelbe und Olivenöl in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Mit dem Pürierstab pürieren. Kräftig mit frisch gemahlenem Meersalz und Pfeffer würzen und abschmecken. In eine kleine Schale geben und im Kühlschrank kalt stellen.

*Für den Eintopf:*

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen, Fenchelgrün beiseite legen. Fenchel längs halbieren, dann vierteln und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenbrust längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Von der Bio-Zitrone 2–3 Streifen der Schale abschneiden und kleinschneiden. Sardellenfilets ebenfalls kleinschneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse, Kartoffeln und

Hähnchen scharf einige Minuten darin anbraten. Zitronenschalen und Sardellenfilets dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Dann Tomaten dazugeben. Thymian und Safran hinzugeben. Kräftig mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Im tiefen Suppenteller mit Rouilette und Fenchelgrün angerichtet

Kurz vor Ende der Garzeit Rouilette aus dem Kühlschrank nehmen. Fenchelgrün kleinschneiden. Eintopf abschmecken und in zwei tiefe Suppenteller geben. Rouilette mit einem kleinen Löffel portionsweise darüber verteilen. Mit Fenchelgrün garnieren. Servieren und Baguette dazu reichen.