

# 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]

---

# 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.