

**Kalbsfond**  
Rezept auf Seite 26



*Kochen mit Fonds*

# Eine gute Basis

*Hausgemachte Fonds sind die Grundlage dieser sechs herzhaften Wintergerichte. Natürlich verraten wir Ihnen auch unsere einfachen Grundrezepte für Kalbs-, Geflügel-, Fisch- und Gemüsefond*

*Rezepte: Lena Schröder | Fotos & Styling: Ira Leoni*





**Cremiges  
Hühnerfrikassee**  
*Rezept auf Seite 25*



**Geflügelfond**  
*Rezept auf Seite 27*



Vegetarischer  
Gemüseintopf

## Gemüsefond

Rezept auf Seite 27







## Kalbsfond

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Min.

**GARZEIT** 5 Std. 30 Min.

**ZUTATEN** für etwa 2 l

- 2 kg Kalbsknochen, klein gehackt
- 150 g Schalotten
- 200 g Knollensellerie
- 100 g Möhren
- 150 g Lauch
- 100 g Tomaten
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL weiße Pfefferkörner
- 400 ml Rotwein
- 200 ml Portwein
- Salz

### ZUBEREITUNG

**1.** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knochen kalt abspülen, auf einem tiefem Blech im Ofen ca. 1 Std. braun anrösten, ab und zu wenden, auskühlen lassen. Gemüse schälen bzw. putzen und würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen, mit einem Messerrücken andrücken und mit dem Gemüse in einem großen Topf im Öl anbraten. Tomatenmark, Lorbeer, Kräuter und Pfeffer zufügen, alles einige Min. mitbraten. Nach und nach mit Weinen ablöschen, fast vollständig einkochen lassen.

**2.** Knochen zufügen, mit 4 l kaltem Wasser auffüllen. Aufkochen, Schaum abschöpfen. Bei geringer Hitze etwa 4 Std. ohne Deckel köcheln lassen. Fond durch ein feines Sieb gießen, salzen.

Pro 100 ml: 39 kcal | 8 g E | 1 g F | 0 g KH



## Fischfond

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Min.

**GARZEIT** 30 Min. **ZIEHZEIT** 30 Min.

**ZUTATEN** für etwa 3 l

- 1 kg Gräten (von Seezunge oder Steinbutt)
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Champignons
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Fenchel
- ½ Stange Lauch (weißes Stück)
- 50 g Tomaten
- 1 Zitrone
- 2 Stiele Thymian
- 50 g Butter
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Grobes Meersalz
- 250 ml Weißwein
- 100 ml heller Wermut

### ZUBEREITUNG

**1.** Gräten grob zerkleinern. In einem Sieb mit kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt, abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. Champignons trocken abreiben. Gemüse waschen, putzen, würfeln. Zitrone so dick schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. 4 Zitronenflets herausschneiden. Thymian waschen und trocken tupfen.

**2.** Butter in einem großen Topf erhitzen, bis sie anfängt zu schäumen. Gemüse, Zitrone, Gewürze und Thymian dazugeben und leicht salzen. Gräten zufügen und mit Weißwein und Wermut ablöschen. Alkohol einkochen lassen, dann alles mit 3 l kaltem Wasser auffüllen. Aufkochen und den entstehenden Schaum abschöpfen. Fond neben dem Herd etwa 30 Min. ziehen lassen. Durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen.

Pro 100 ml: 39 kcal | 6 g E | 0 g F | 1 g KH



## Geflügelfond

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Min.

**GARZEIT** 1 Std. 30 Min.

**ZUTATEN** für etwa 2 l

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Möhre
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Stange Lauch  
(nur das weiße Stück)
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Suppenhuhn
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- Je 1 Zweig glatte Petersilie,  
Thymian und Liebstöckel
- 100 ml Weißwein

### ZUBEREITUNG

**1.** Die Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl richtig schwarz anrösten. Möhre, Sellerie, Lauch und Tomate waschen, putzen, ggf. schälen, grob würfeln. Knoblauch abziehen, mit dem Messerrücken andrücken.

**2.** Das Huhn waschen, mit allen anderen Zutaten in einen großen Topf geben. Mit 3 l kaltem Wasser füllen, langsam aufkochen. Aufsteigenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Den Fond 1 Std. 30 Min. zugedeckt köcheln lassen. Das Huhn aus dem Topf nehmen, den Fond durch ein Sieb gießen und das Fett abschöpfen. Oder den Fond abkühlen lassen und dann das erstarrte Fett von der Oberfläche entfernen. Das Hühnerfleisch z. B. zu Frikassee weiterverarbeiten.

Pro 100 ml: 59 kcal | 5 g E | 4 g F | 0 g KH



## Gemüsefond

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Min.

**GARZEIT** 30 Min.

**ZUTATEN** für etwa 2 l

- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 Stangen Staudensellerie
- 50 g Knollensellerie
- 150 g Möhren
- 150 g Strauchtomaten
- 80 g Lauch
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 2 EL Meersalz
- 2 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

**1.** Gemüsezwiebeln mit Schale halbieren und in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl auf den Schnittflächen schwarz anrösten. Das restliche Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und grob würfeln. Alles in einen großen Topf geben und mit etwa 2 l kaltem Wasser bedecken.

**2.** Kräuter waschen und mit Pfeffer, Salz und Olivenöl dazugeben und alles langsam aufkochen lassen. Hitze reduzieren und alles noch etwa 30 Min. ziehen lassen. Durch ein Passiertuch oder ein sehr feines Sieb gießen.

Pro 100 ml: 22 kcal | 1 g E | 2 g F | 1 g KH