

Soßenfond geben den letzten Schliff

Gute Soßen geben dem Essen erst den letzten Schliff. Eine gute Soße ist mitentscheidend für das Gelingen eines leckeren Gerichtes, eine Soße kann ein Essen zum Highlight oder zur Katastrophe machen. Einen Soßenfond bereitet man am besten schon vor dem eigentlichen Kochen zu und möglichst in reichlicher Menge, die man Portionsweise einfrieren kann.

Für einen Soßenfond aus Fleisch besorgen Sie sich beim Metzger Knochen, Markknochen und Kochfleisch, wenn Sie dem Metzger sagen, wofür Sie Fleisch und Knochen brauchen, dann stellt er Ihnen für kleines Geld was zusammen.

Wenn Sie einen Soßenfond für Geflügel vorbereiten wollen, dann sollten Sie den Fond nach dem Essen kochen. Sie können dann die tranchierten Teile und Reste auskochen und haben dann einen leckeren Fond für das nächste Essen.

Rezept Soßenfond:

Fleisch und Knochen vom Metzger (bzw. die Geflügelreste)

1 bis 3 Möhren

1 Sellerie

1 Zwiebel

1 Stange Porree

Pfeffer

Salz

Wasser

Fett



Zubereitung:

Die Fleischteile in der Pfanne kurz von allen Seiten kross anbraten, kurz mit Wasser ablöschen, danach das Fleisch mit der abgelöschten Flüssigkeit in einen großen Topf mit den Knochen

zugeben. (Bei Geflügelresten brauchen Sie natürlich nicht mehr anbraten) Mit soviel Wasser aufgießen, das alles bedeckt ist. Das Gemüse putzen und grob zerkleinern und mit in den Topf geben. Salz und Pfeffer beugeben und zum Kochen bringen. Jetzt ca. 2 Stunden (können auch 3 Sein) köcheln lassen und ab und zu Wasser zugeben. Den Soßenfond etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren. Den Fond nun wieder stark erhitzen und kräftig reduzieren. Nachdem reduzieren sofort in kleine Portionen aufteilen und abkühlen lassen. Der Fond müsste nach dem abkühlen geleeartig sein. sobald er komplett erkaltet ist einfrieren. Jetzt haben Sie leckeren Fond für ihre zukünftigen Soßen.

zu den Butter und Marinaden Rezepten

zu den Grillrezepten