



CHRISTIAN RACH  
**Das Kochgesetzbuch**

DIE GRUNDREGELN ERFOLGREICHEN KOCHENS

Christian Rach / Susanne Walter

# Das Kochgesetzbuch

## Die Grundregeln erfolgreichen Kochens

UNTER MITARBEIT VON THOMAS DRESSE  
FOTOGRAFIEN VON WOLFGANG SCHARDT







## Zum Gebrauch des Buches

Dieses Buch ist keine Ansammlung von beliebigen Rezepten. Sie lernen darin vielmehr die unterschiedlichsten Techniken und Kochwahrheiten kennen, die ich Ihnen anhand von meinen Lieblingsprodukten und deren Verarbeitung vorstelle. Sie erfahren darin, dass Rezeptangaben nie hundertprozentig präzise sein können, aber das dahinterstehende »Gesetz« Ihnen einfach und einleuchtend erklärt wird. Sie werden erkennen, dass Kochen Gefühl und Selbstvertrauen erfordert und dass es wirklich einfach ist, dieses zu erlangen. Auf dem Weg dahin erschmecken Sie die Harmonie der Gerichte über süß-sauer-salzig-bitter, darüber hinaus bekommen Sie Hinweise auf die unterschiedlichsten Würzzutaten in den verschiedenen Kulturen. Die Gliederung des Buches ist bewusst sehr einfach gehalten: Der Einstieg erfolgt über meine 10 Grundgesetze und meine Lieblingsutensilien, die ich in meiner Küche zu Hause wirklich brauche. Dann werden die verschiedenen Schneidetechniken und Garmethoden kurz erklärt und im Anschluss folgen die »Kochgesetze«, die anhand von Rezepten einfach dargestellt werden.

Alle Rezepte sind – wenn nicht anders angegeben – für vier Personen berechnet.

## Die Kochgesetze

Wer kennt sich eigentlich noch mit seiner Steuererklärung aus? Welcher Autofahrer könnte auf Anhieb nochmals die Führerscheinprüfung bestehen? Wer kann einen Bauantrag allein stellen? ... und so weiter und so fort. Wie lebe ich in einer Welt der Vorschriften, der Regeln und Gesetze die einem das Leben eher erschweren, anstatt einen roten Faden zu liefern. Wer kennt sich wirklich noch aus? Es ist kaum möglich, auf Spezialisten zu verzichten: Steuerberater, Rechtsanwälte, Bauprüfer, Fachleute hierfür und dafür ... und alle sind sich nicht einig, weil keiner mehr den Durchblick hat! Wo kann da die Freude am Gestalten des eigenen Lebens und Lebensraum bleiben? Wo bleibt der Raum für Individualität auf der einen Seite und gemeinschaftliches Leben auf der anderen? In Südeuropa sowie in vielen Teilen der Welt liefert gemeinschaftliches Essen und Trinken genau diesen Quell der Lebensfreude, die sich auch zum Großteil dem Regulierungswahn von Vorschriften und Gesetzen entzogen hat. Diese Freude an Essen und Trinken hat auch in den letzten Jahren bei uns Einzug gehalten. Auch haben wir noch nie so viel über unser Essen gewusst wie heute: Wir wissen über Fette und Zucker Bescheid, uns ist bekannt, wie viele schlimme Sachen in den Nahrungsmitteln stecken und für welche Erkrankungen falsche Ernährung zumindest mitverantwortlich ist.

Gleichzeitig gab es noch nie so viele Menschen mit so wenig Ahnung vom Kochen. »Kochen können« ist der grundlegende Zugang zum Verständnis der Ernährung und auch gleichzeitig die Voraussetzung für eine Form der Individualität, die Freiheit, Kreativität, Zeit und Genugtuung am und im Leben beschert.

Aber wie gesagt: »Kochen« muss man können! Dies ist einfacher als die meisten glauben – wenn man ein paar grundlegende Dinge weiß und beherrscht. Auch beim Kochen gibt es Regeln, Vorschriften und Gesetze! – Also doch wie im »anderen Leben«? Ja und nein! Schwimmen muss man *einmal* lernen und dann kann man es ein Leben lang. Wie man krault oder brustschwimmt oder taucht ist völlig egal – man schwimmt einfach. Mit dem Kochen verhält es sich ganz genauso – man kocht einfach, wenn man die grundlegenden Dinge gelernt hat! Und diese grundlegenden Dinge nenne ich »Kochgesetze«. Ich verzichte bewusst auf Tausende Untergesetze und Besonderheiten: Sie sollen schwimmen bzw. kochen lernen und nicht mit einem »Salto mortale« vom 10-Meter-Turm springen oder wie ein »10-Sterne-Koch« mit den Töpfen wirbeln. Aber wie im richtigen Leben orientieren sich unsere »Kochgesetze« an einem »Grundgesetz«. Es ist das A und O im Dschungel der Vorschriften und Regeln. Wenn Sie sich diese 10 Grundgesetze beim Kochen immer mal wieder in Erinnerung rufen, bekommen Sie durch das Kochen einen Zugang zur Welt der Lebensfreude und Kreativität, wie Sie ihn vielleicht noch nicht hatten!



# **Die Grundgesetze des Kochens**

## **Artikel 1**

**Nehmen Sie die Gesetze nicht zu ernst. Kochen ist einfach und macht Spaß.**

## **Artikel 2**

**Sie müssen kein Experte für Fleisch, Fisch, Vorspeisen oder Desserts sein, um gut kochen zu können.**

## **Artikel 3**

**Kochen dient nicht nur der puren Nahrungsaufnahme. Liebe geht durch den Magen.**

## **Artikel 4**

**Benutzen Sie Ihren Kopf beim Kochen, denn dort fängt das Kochen an.**

## **Artikel 5**

**Das Kochen ist Handarbeit und Vorspiel - das Essen ist der Höhepunkt.**

## **Artikel 6**

**Probieren geht über Studieren: Mengenangaben, Zeiten und Temperaturen sind keine Garantie für das Gelingen, sondern immer nur »in-etwa«-Hinweise.**

### **Artikel 7**

**Je besser das Produkt, umso einfacher ist die Zubereitung. Verzichten Sie, wenn Sie selbst kochen, möglichst auf unnötige Fertigprodukte.**

### **Artikel 8**

**Kochen braucht Zeit. Gönnen Sie sich diese Zeit alleine oder zusammen mit anderen. (Viele Köche verderben nicht den Brei!)**

### **Artikel 9**

**Keine Angst vor heißen Pfannen und scharfen Messern - sie sind Freund und nicht Feind.**

### **Artikel 10**

**Überschreiten Sie Grenzen und probieren Sie aus! Wenn mal was danebengeht, ist es auch egal.**



# Utensilien

Was braucht man, um ans Ziel zu kommen? Große BMW, Audi, Mercedes und Porsche sind schon tolle, luxuriöse und bequeme Autos mit Riesen-Power und allem möglichen Schnickschnack, die selbstverständlich richtig Spaß machen! Sie sind teuer, aber vermutlich auch jeden Cent wert. Ans Ziel kommt man aber auch mit einem kleinen Fahrzeug.

In der Küche verhält es sich ganz genauso. Nach oben gibt es preislich fast keine Grenzen. Für welche Preisklasse man sich entscheidet, muss jeder nach eigenem Geldbeutel, Bedürfnissen und Wünschen entscheiden. Unverzichtbar sind für mich folgende Dinge:

- 1 großes Schneidbrett
- 1 großes, 1 mittleres und 1 kleines Messer
- 1 großer Nudel- oder Suppenkochtopf
- 1 große und 1 kleine Bratpfanne
- 1 Schmortopf
- 2 kleine Stieltöpfchen (Kasserolen)
- 1 feines Passiersieb
- 1 Schneebesens
- 1 Stabmixer

Für alle diese Dinge gilt: Achten Sie auf gute Qualität. An einem guten Messer haben Sie jahrelang Freude. Bratpfannen und Töpfe von hochwertiger Qualität halten fast unbegrenzt. Lernen Sie Ihr Messer und Ihre Töpfe mit ihren Vorteilen kennen. Fühlen Sie, wie Ihr Messer in der Hand liegt, bilden Sie mit ihm eine Einheit, lernen Sie, wie sich Ihre Töpfe und Pfannen bei verschiedener Hitze verhalten und wie sie kochen und braten.

Wie gesagt, es handelt sich hier um eine Grundausstattung. Natürlich kann man sich viel mehr zulegen, wichtig ist aber, dass Sie das, was Sie besitzen, kennen und beherrschen.

# Schneidetechniken

Wie schneide ich was? Und wann schneide ich überhaupt Würfel, Streifen, große Stücke, kleine Stücke usw.?

Am besten erkläre ich es an einem großen Stück Fleisch:

Ein Rinderfilet von zwei Kilogramm kann geschützt etwa sechs Wochen unbeschadet im Kühlraum hängen und reifen. Gebe ich das Fleisch in einen Fleischwolf oder zerschneide ich es in kleine Würfel (Hackfleisch), vergrößere ich seine Oberfläche um das Millionenfache und muss das Fleisch sofort verzehren. Sonst wird es von Bakterien, der Luft und allem, was darin sonst noch so kreucht und fleucht, zersetzt und ungenießbar gemacht.

Und dieses Zerkleinern ändert natürlich auch den Geschmack: Filetsteak contra Hackfleisch. Dies gilt natürlich auch für Fisch, Gemüse, Obst und einfach alles.

Der zweite wichtige Punkt: Wir essen natürlich auch mit den Augen ... und dieses Zerkleinern, Zerteilen usw. verändert nicht nur die Eigenschaften des Produktes, sondern auch seine Optik. Also, auch hier merken Sie, dass es Ihnen überlassen bleibt, wann oder wie Sie die Dinge zerkleinern, in Form bringen oder einfach im Naturzustand belassen.

Keine Angst vor dem Zerkleinern, Zerteilen (filieren, filetieren oder tranchieren - es bedeutet eigentlich immer das Gleiche: das Herausschneiden der guten Stücke bzw. das Zerlegen in Einzelteile) oder dem In-Form-Schneiden: Es macht Sinn und sieht auch noch gut aus!

## **Stäbchen**

Stäbchen werden aus mehr oder weniger dicken Scheiben geschnitten (z. B. aus Kartoffeln für Pommes frites). Ganz fein geschnittene Stäbchen nennt man »Julienne«. Aufgerollte Salatblätter, die in feine Streifen geschnitten werden, nennt man »Chiffonade«.

## **Würfel, Rauten, Brunoise**

Grundsätzlich lässt sich jedes Gemüse, Fleisch und jeder Fisch auch in grobe oder feine Würfel schneiden. Aus Auberginen, Zucchini, Kartoffeln und Kohlrabi usw. lassen sich grobe Würfel schneiden. Feine Würfel und Rauten schneidet man aus Stäbchen von eben diesem Gemüse. »Brunoise« sind ganz feine Würfel, die als Einlage oder Garnitur verwendet werden. Sie werden aus »Julienne« geschnitten.

## **Tournieren**

Das ist eine reizvolle Art, einfaches Gemüse in eine gleichmäßige Form zu bringen. Beim Tournieren wird Gemüse mit sechs Schnitten in eine Art Spindelform gebracht. Zu Beginn der »Küchenrevolution« war es die beliebteste Art, Gemüse zu präsentieren, heute ist diese Technik eher etwas veraltet.

## **Raspeln**

Dies ist eine sehr einfache und unkomplizierte Methode, Gemüse und Obst zu zerkleinern. Grob oder fein geraspelt Gemüse und Obst lässt sich als Salat, als Garnitur, zum Füllen und Braten verwenden.

## Tomaten vorbereiten

Tomaten sind heute beim Kochen kaum mehr wegzudenken. Ob in Saucen, Suppen, ob roh, eingemacht oder mariniert: Tomaten sind allgegenwärtig. Deswegen an dieser Stelle schon vorweg der entscheidende Hinweis:

Um Tomaten für Saucen oder gekochte Gerichte, die nicht durch ein Sieb passiert werden, vorzubereiten, sollten sie unbedingt blanchiert, d.h. gehäutet werden. Hierfür mit einem kleinen spitzen Messer den Strunk der Tomate entfernen und die Haut an der gegenüberliegenden Seite leicht einritzen.

Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Tomaten einzeln oder portionsweise kurz eintauchen. Je nach Reife der Früchte kann das 3 bis 30 Sekunden dauern. Darauf achten, dass die Tomaten nicht länger als nötig kochen, sie würden dadurch matschig. Die Tomaten sofort in kaltem Wasser abschrecken, dann auf ein Sieb geben und mit einem kleinen Messer die Haut abziehen. Anschließend können die Tomaten halbiert und geviertelt werden. Entfernt man dann die Kerne und schneidet die »Filets« in feine Würfel, erhält man »Concassée«, die in der Gastronomie oft und gerne zur Dekoration verwendet werden.



## Brühen und Fonds

Brühen bilden die Grundlage für viele Saucen und sind in der Küche unverzichtbar.

Natürlich gibt es als Alternative zu selbst gekochten Fonds auch gute Industrieprodukte in Form von steril abgefüllten oder gekörnten Brühen, die sich dadurch vom Großteil der Fertigprodukte abheben, dass sie ohne den Zusatz von Konservierungsstoffen oder Geschmacksverstärkern (Natriumglutamat und andere, die sich hinter den Kürzeln E 620–625 verstecken) auskommen. Allen, die Zeit dazu haben, kann ich jedoch nur raten, ihre Fonds selbst zu kochen: Die Herstellung ist ein Kinderspiel und es bringt mehr Befriedigung, ein Gericht ohne Fertigprodukte zuzubereiten, als man sich zunächst vorstellt.

Auch ist es in unserer heutigen Wegwerfgesellschaft eine wohltuende Erfahrung, so gut wie alle Teile der Lebensmittel zu verwerten. Gemüseabschnitte, sofern sie sorgfältig gereinigt sind, werden genauso ausgekocht wie Krustentierschalen oder Knochen – alles sogenannter »Abfall«, der uns auf diese Weise einen köstlichen Geschmack bereiten kann.

**§ 1 Bei der Herstellung von Brühen unbedingt darauf achten, nur einwandfreie Zutaten zu verwenden.**

**§ 2 Brühen und Fonds immer kalt aufsetzen und langsam zum Kochen bringen.**

Die Flüssigkeit soll den Bestandteilen möglichst viel Geschmack entziehen. Die Kochzeit der einzelnen Brühen variiert stark:

**§ 3 Um die Geschmacksstoffe aus den Zutaten einer Gemüsebrühe zu ziehen, die Brühe 30-40 Minuten köcheln lassen, dieselbe Zeit benötigen Fisch- oder Krustentierfonds. Die Zubereitung einer Geflügelbrühe oder einer Rinderbrühe aus Suppenfleisch dauert etwa 2 Stunden.**

Wird Letztere aus Knochen gekocht, müssen Sie 3-4 Stunden einplanen. Es ist ratsam, diese Zeiten einzuhalten, denn kocht die Brühe zu kurz, erhält sie nicht den vollen Geschmack, kocht sie zu lange, verliert sie an Frische und Geschmack. Während des Kochens bindet das in Fleisch und Gemüse enthaltene Eiweiß Trübstoffe, die sich als weiß-grauer Schaum oben auf der Flüssigkeit absetzen.

**§ 4 Um eine möglichst klare Brühe zu bekommen, während des Kochens nicht unnötig umrühren - es reicht völlig, gelegentlich zu überprüfen, dass nichts am Topfboden ansetzt.**

Brühen werden nach dem Kochen durch ein feines Sieb passiert und abgekühlt. Das sich an der Oberfläche absetzende

Fett wird anschließend mit einer Schaumkelle entfernt – einzige Ausnahme ist das geschmackvolle, rötlich gefärbte Öl eines Krustentierfonds: Dieses Öl wird üblicherweise zum Verfeinern von Saucen und Gerichten separat aufbewahrt.

Eine gute Brühe sollte klar sein. Ist das nicht der Fall, kann sie nach Belieben mit Eiweiß geklärt werden (→ [Rehconsommé mit Grießklößchen](#)). Wer Brühen auf Vorrat zubereiten und einfrieren möchte, sollte die fertig passierten Flüssigkeiten stark einkochen und in Eiswürfelbehältern oder Schraubverschlussgläsern einfrieren. Bitte darauf achten, dass sich Flüssigkeiten beim Frieren ausdehnen – darum die Gläser nur zu zwei Dritteln befüllen.

## **Gemüsebrühe**

Eine Gemüsebrühe erfordert wenig Zeit- und Arbeitsaufwand. Ihre Zutatenliste kann nach Belieben erweitert oder ausgetauscht werden. Je nachdem, wozu die Gemüsebrühe verwendet wird, kann eine Gemüsesorte geschmacklich dominieren. Prinzipiell sollte das Gemüse in feine Scheiben bzw. Ringe geschnitten werden. Das Gemüse gibt seinen Geschmack nach 30-40 Minuten vollständig an die Brühe ab. Eine Gemüsebrühe wird wohl kaum jemals die Kraft einer Fisch- oder Fleischbrühe besitzen, kann aber durch Zugabe von Gewürzen und Kräutern durchaus eine schöne Intensität erlangen.

**§ 5 Brühe schmeckt noch etwas **aromatischer**, wenn man das Gemüse vor dem Auffüllen mit Flüssigkeit in etwas Olivenöl oder Butter leicht anschwitzt.**

ERGIBT ETWA 2 l

*2 mittelgroße Zwiebeln • 3 Karotten • 2 Lauchstangen, nur die hellen Teile • 1 Stück Knollensellerie, etwa 200 g • 2 Stangen Staudensellerie • 2 Fenchelknollen • 4 Tomaten • 2 Knoblauchzehen • einige Petersilienstiele • 1 Thymianzweig • 3 Estragonzweige • 1 Lorbeerblatt • einige Rosmarinnadeln • 10 Pfefferkörner • 1 Nelke • 400 ml trockener Weißwein*

¶ Das Gemüse putzen, waschen und alles in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen.

¶ Alle Zutaten in einen Topf geben und mit Weißwein und 2,5 l Wasser bedecken. Das Ganze zum Kochen bringen, die Temperatur etwas verringern und 30–40 Minuten leise kochen lassen.

¶ Die Gemüsebrühe durch ein feines Sieb passieren.



## Fischfond (Fumet)

Damit der Fischfond schön klar wird, rühre ich 2 verquirlte Eiweiß unter das kalte Wasser, bevor ich damit die Karkassen aufgieße. Das Eiweiß bindet die Trübstoffe und setzt sich an der Oberfläche als weiß-grauer Schaum ab. (→ [Rehconsommé mit Grießklößchen](#))

ERGIBT ETWA 2 l

*2 kg frische Fischkarkassen, möglichst von weißfleischigen Seefischen, z. B. Stein- oder Glattbutt, Seezunge, St. Pierre, Scholle • 1 Zwiebel • 1 Karotte • 1 Stück Sellerieknolle, etwa 50 g • 1 Lauchstange, nur die hellen Teile • ½ Fenchelknolle • 1 Stange Staudensellerie • 50 g Butter oder 3 EL Olivenöl • 3 Knoblauchzehen • 300 ml trockener Weißwein • 1 Lorbeerblatt • 2 Thymianzweige • 10 weiße Pfefferkörner • 1 TL Salz*

¶ Fischkarkassen von den Kiemen befreien und mit einer Schere oder einem Schlagmesser in grobe Stücke schneiden. Die Karkassen gut wässern, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

¶ Zwiebel, Karotte und Knollensellerie schälen, das restliche Gemüse waschen und alles in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken.

¶ Butter oder Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin das Gemüse und die Knoblauchzehen farblos anschwitzen.

¶ Fischkarkassen zufügen und weitere 5 Minuten anschwitzen. Den Weißwein aufgießen und zum Kochen bringen. Mit 2,5 l

kaltem Wasser auffüllen. Lorbeer, Thymian, Pfeffer und Salz zugeben. Den Fond langsam zum Kochen bringen, gelegentlich vorsichtig umrühren. Temperatur verringern und 30 Minuten leise köcheln lassen.

¶ Den Fond behutsam durch ein Passiertuch abseihen, ohne die Karkassen dabei auszupressen.

## **Krustentierfond**

Dieser Fond verbindet eine angenehme Süße mit der Kraft der gerösteten Krustentierschalen.

Eine stark reduzierte (eingekochte) Krustentierbrühe, mit einem kleinen Stück kalter Butter verfeinert, ergibt eine wunderbare Sauce. Mit etwas hochwertigem Olivenöl verrührt und mit Estragonessig oder Orangensaft abgeschmeckt, dient sie als raffinierte Vinaigrette zu Gemüsesalaten mit Krustentieren. Dieser Fond eignet sich auch hervorragend zur Herstellung einer hocharomatischen Paella oder eines Risottos.

**§ 6 Prinzipiell können alle Schalen von Krustentieren benutzt werden, abzuraten ist aber von den Schalen von Riesengarnelen (BlackTiger). Hervorragend sind Hummer, Flusskrebse und Kaisergranat.**

ERGIBT ETWA 2 l

*2 kg Krustentierschalen und -köpfe, topfrisch • 5 EL Olivenöl • 2 Zwiebeln • 2 Karotten • 1 Lauchstange, nur die hellen Teile • 2 Stangen Staudensellerie • 1 Fenchelknolle • 4 Tomaten • 5 Knoblauchzehen • 2 EL Tomatenmark • ½ TL Fenchelsamen •*

*200 ml Noilly Prat ( französischer Weißweinwermut) ♦ 500 ml trockener Weißwein ♦ 1 Lorbeerblatt ♦ 1 Thymianzweig ♦ 1 Rosmarinzweig ♦ 5 Estragonzweige ♦ 10 weiße Pfefferkörner ♦ 1 TL Salz*

¶ Krustentierschalen und -köpfe in einem Topf in Olivenöl langsam rösten. Zwiebeln schälen. Gemüse putzen und waschen. Alles in gleichmäßige kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen, leicht andrücken und mit dem geschnittenen Gemüse (bis auf die Tomaten) zu den Karkassen geben und 5 Minuten anrösten. Tomatenmark und Fenchelsamen zugeben und 1 weitere Minute mit anschwitzen.

¶ Tomaten zufügen, mit Noilly Prat und Weißwein aufgießen und alles zum Kochen bringen.

¶ Mit 2,5 l kaltem Wasser auffüllen, Kräuter und Gewürze zufügen und langsam zum Kochen bringen, gelegentlich vorsichtig umrühren.

¶ Nach etwa 40 Minuten den Krustentierfond durch ein Passiertuch abseihen, die im Sieb zurückbleibenden Schalen mit einer Kelle ausdrücken.

## Hühnerbrühe

**§ 7 Ein Hühnerfond ist in der guten Küche nicht wegzudenken und lässt sich vielseitig einsetzen: Er harmoniert sowohl zu Fleisch- als auch Fisch- und Krustentiergerichten.**

Er ist dezent, ordnet sich unter, bringt aber stets das gewisse Etwas mit sich, das eine Sauce oder ein Gericht rund macht.

Das Fleisch des gekochten Suppenhuhns kann noch für andere Zwecke verwendet werden. Dafür bieten sich Rezepte mit Mayonnaisen an, denn sie werten das durch das Kochen evtl. etwas trocken gewordene Fleisch wieder auf. (→ [Mayonnaise](#))

Für einen dunklen Geflügelfond, der geschmacklich etwas kräftiger ist, werden 2 kg Geflügelkarkassen klein gehackt und im Backofen bei hoher Temperatur kräftig geröstet. Klein geschnittenes Gemüse wird zu den Karkassen gegeben, bis es auch leicht Farbe angenommen hat, dann etwas Tomatenmark zufügen und ebenfalls Farbe annehmen lassen. Mit etwas Wasser oder Weißwein ablöschen, Kräuter und Gewürze zufügen und alles in einen Topf umfüllen. Mit Wasser bedecken und etwa 2 Stunden leicht kochen lassen.

ERGIBT ETWA 1,5 l

*1 Suppenhuhn • 1 Zwiebel • 1 Karotte • 1 Stück Knollensellerie • ½ Lauchstange, nur die hellen Teile • 1 Stange Staudensellerie • 1 Knoblauchzehe • einige Petersilienstiele • 1 Thymianzweig • 1 Lorbeerblatt • 1 Nelke • 10 Pfefferkörner • Salz*

- ¶ Suppenhuhn innen und außen gründlich waschen.
- ¶ Zwiebel, Karotte und Knollensellerie schälen. Lauch und Staudensellerie waschen und quer halbieren. Knoblauchzehe schälen.
- ¶ Suppenhuhn in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
- ¶ Zum Kochen bringen und 1 Stunde leise sieden lassen. Die restlichen Zutaten zufügen und 1 weitere Stunde sieden lassen.
- ¶ Hühnerbrühe durch ein Sieb passieren.
- ¶ Suppenhuhn für ein anderes Gericht aufbewahren.

## **Dunkler Kalbsfond**

**§ 8 Ein dunkler Kalbsfond ist vielseitig einsetzbar. So werden viele Ansätze zu dunklen Saucen mit Kalbsfond aufgefüllt und dann reduziert.**

Ein reduzierter Kalbsfond, aromatisiert mit frischen Kräutern oder Gewürzen und zum Schluss mit einem Stück kalter Butter verfeinert, ist oft schon eine wunderbare Sauce zu

gebratenem Geflügel oder Fleisch. Selbst zu gebratenem Steinbutt oder Hummer passt er vorzüglich.

ERGIBT ETWA 1,5 l

*1,5 kg Kalbsknochen (vom Metzger zerkleinert) • 400 g Kalbsbrust • 150 g Zwiebeln • 100 g Karotten • 80 g Staudensellerie • 50 ml Weißwein • 4 Tomaten • 3 Pfefferkörner • 2 Wacholderbeeren • 2 Nelken • 1 Kräutersträußchen, bestehend aus 5 Petersilienstielen, 1 kleinen Rosmarinzweig, 1 Thymianzweig und 1 Lorbeerblatt*

¶ Die Kalbsknochen in einem Bräter unter gelegentlichem Wenden im Backofen bei 200 °C 20–30 Minuten hellbraun rösten.

¶ Zwiebeln schälen, Gemüse putzen und waschen. Kalbsbrust, Zwiebeln und Gemüse (bis auf die Tomaten) in Würfel schneiden und zu den Knochen geben. Weitere 10 Minuten rösten.

¶ Kalbsknochen, Fleisch und Gemüse aus dem Bräter heben und in einen Topf geben, das Fett abgießen. Den Bratansatz mit Weißwein ablöschen, mit einer Palette oder einem Metallspatel vom Boden des Bräters lösen und ebenfalls in den Topf geben. Mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Temperatur verringern und 1 Stunde leise köcheln lassen.

¶ Tomaten waschen, halbieren und mit den Gewürzen und Kräutern hinzufügen. Alles weitere 90 Minuten leise köcheln lassen.

¶ Den Fond durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen und die sich an der Oberfläche abgesetzte Fettschicht entfernen.

## Rinderbrühe

**§ 9 Zur Herstellung einer Rinderbrühe können auch Rinderknochen verwendet werden. Geschmacklich vorzuziehen ist aber eindeutig die Herstellung mit Suppenfleisch.**

Gerne benutze ich Beinscheiben, die einen Markknochen enthalten. Es gehört für mich immer noch zu einer absoluten Delikatesse, mir mit einem kleinen Löffel das gekochte Mark aus dem Knochen zu kratzen und auf eine Scheibe geröstetes Graubrot zu streichen, darüber eine Prise Fleur de Sel verteilen: Geschmack pur!

Zur Herstellung einer Kraftbrühe, auch Consommé genannt, wird die Brühe mit Eiweiß und Klärfleisch erneut aufgekocht. Hierfür wird das Klärfleisch (etwa 150 g mageres Rindfleisch durch den Fleischwolf gedreht) mit einem Eiweiß vermengt. Die kalte Brühe und der Kläransatz werden in einen Topf gegeben und unter gelegentlichem Rühren langsam zum Kochen gebracht. Vorsicht: Der Kläransatz brennt leicht an. Beim Kochen bindet das Eiweiß die Trübstoffe und setzt sich an der Oberfläche (als sogenannter Klärkuchen) ab. Die Brühe muss ca. 1 Minute kräftig aufwallen, dann den Topf von der Kochstelle nehmen und alles 30 Minuten ziehen

lassen. Vorsichtig den an der Oberfläche abgesetzten »Klärkuchen« entfernen und die Brühe durch ein Tuch passieren.

ERGIBT ETWA 2 l

*2 kg Suppenfleisch vom Rind (z. B. Beinscheiben, Leiter) ♦ Salz ♦ 1 Zwiebel ♦ 1 Karotte ♦ 1 Stück Knollensellerie, etwa 50 g ♦ 1 Stange Staudensellerie ♦ 1 Lauchstange ♦ 3 Knoblauchzehen ♦ einige Petersilienstiele ♦ 1 Thymianzweig ♦ 1 Lorbeerblatt ♦ 1 Nelke ♦ 10 Pfefferkörner*

¶ Für die Rinderbrühe das Suppenfleisch kalt abbrausen und in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, mit Salz würzen und 1 Stunde leise köcheln lassen.

¶ Die ungeschälte Zwiebel quer halbieren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett braten, bis sich die Schnittfläche dunkelbraun färbt.

¶ Gemüse putzen und waschen. Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken, Kräuter waschen.

¶ Alle Zutaten zum Fleisch geben, evtl. etwas kaltes Wasser aufgießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind. Die Brühe 1 weitere Stunde leise kochen lassen, dann durch ein Sieb passieren und evtl. mit Salz abschmecken.