

Brauner Rinderfond

Zutaten:

1 kg Fleischknochen , z. B. vom Kalb (vom Metzger in kleine Stücke hacken lassen)
2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün
2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
etwa 3 l Wasser oder Rotwein
2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz

1. Vorbereiten: Fleischknochen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Suppengrün vorbereiten: Knollensellerie und Möhren schälen. Porree (Lauch) waschen. Die vorbereiteten Zutaten klein schneiden.

2. Zubereiten: Öl in einem Topf erhitzen. Die Knochen darin anbraten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und anbräunen. Tomatenmark untermischen und kurz mitbraten.

3. So viel Wasser dazugeben, bis der Topfboden knapp bedeckt ist und das Wasser verdampfen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen. Dabei darauf achten, dass Gemüse und Knochen nicht anbrennen. Das restliche Wasser dazugeben, aufkochen lassen und abschäumen. Thymian abspülen und mit dem Lorbeerblatt hinzufügen. Im Topf bei schwacher Hitze etwa 2 1/2 Std. ohne Deckel auf 1 l Flüssigkeit einkochen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb gießen und nach Belieben mit Salz abschmecken.

Abwandlung für einen Rinderfond mit asiatischer Note: Thymian durch 30 g geschälte Ingwerstücke, 1 abgezogene Knoblauchzehe, 1 TL Korianderkörner und 2 Stücke Sternanis ersetzen. Den Fond anstelle von Gemüsebrühe bei asiatischen Gerichten verwenden.

Pro Portion / Stück: E: 5 g, F: 5 g, Kh: 4 g, kJ: 315, kcal: 76

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im **Schulkochbuch** aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in unserem Online-Shop.

etwa 6 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Der Rinderfond lässt sich gut auf Vorrat zubereiten. Die doppelte Menge zubereiten und einfrieren oder randvoll in gründlich gereinigte und gespülte Gläser mit Twist-off-Deckeln füllen. Eingefroren hält sich der Fond etwa 3 Monate, in Gläsern im Kühlschrank aufbewahrt etwa 4 Wochen.
- Einen braunen Rinderfond können Sie zur Zubereitung von dunklen Soßen (z. B. dunkle Grundsoße) für z. B. Steaks und Braten verwenden.