

Heller Geflügelfond

Zutaten:

1 kg Hühnerklein (Flügel, Hals, Herz, Magen)
oder Geflügelknochen
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt
125 ml Weißwein
2 l Wasser
2 TL Salz

1. Zubereiten: Geflügelklein oder Geflügelknochen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Suppengrün vorbereiten: Knollensellerie und Möhren schälen. Porree (Lauch) putzen. Die vorbereiteten Zutaten klein schneiden.

2. Zwiebel abziehen und das Lorbeerblatt mit der Gewürznelke in die Zwiebel spicken. Alle Zutaten mit Weißwein, Wasser und Salz in einen Topf geben und ohne Deckel langsam zum Kochen bringen. Während des Kochens immer wieder mit einer Schaumkelle abschäumen.

3. Den Fond bei schwacher Hitze in etwa 2 1/2 Std. ohne Deckel bis auf etwa 1 l Flüssigkeit einkochen. Den Fond dann durch ein Sieb gießen.

Pro Portion / Stück: E: 43 g, F: 40 g, Kh: 5 g, kJ: 2.381, kcal: 568



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

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



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

Tipps:

- Der Geflügelfond kann zur späteren Verwendung am besten portionsweise eingefroren werden. Für Diätgerichte den Fond nur mit Wasser und ohne Wein zubereiten und nach dem Kochen entfetten.
- Sie können auch 2 Packungen (je 500 g) tiefgekühltes Geflügelklein verwenden, es braucht vorher nicht aufgetaut zu werden.
- Der helle Geflügelfond eignet sich als Grundlage für Geflügelsoßen, gebundene bzw. Cremesuppen, für Risotto und Fischgerichte.