

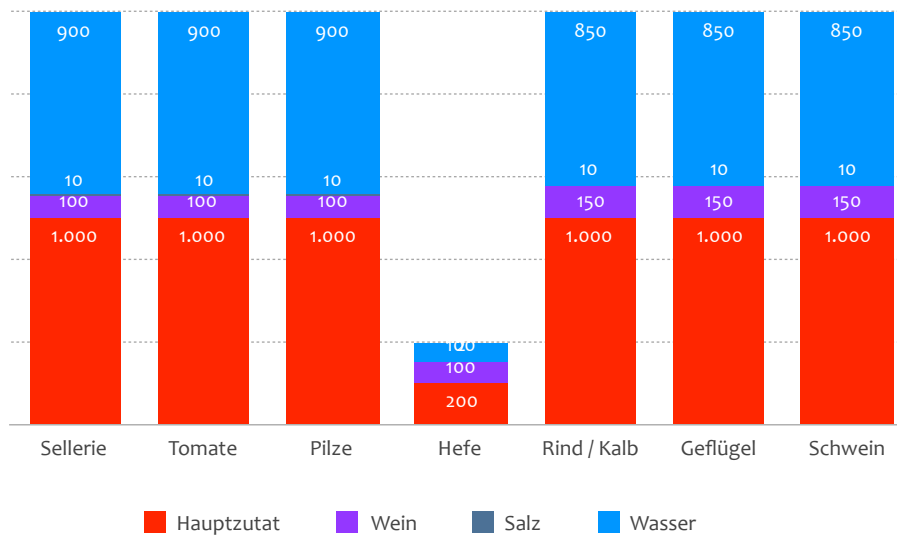


www.besserbissen.de

Grund-Fonds als Basis für Suppen und Saucen

Fond	Hauptzutat	Wein	Wasser	Salz	Schnellkochtopf
Sellerie	1000	100	900	10	30 Minuten
Tomate	1000	100	900	10	30 Minuten
Pilze	1000	100	900	10	30 Minuten
Hefe	200	100	100	2	30 Minuten
Rind / Kalb	1000	150	850	10	60 Minuten
Geflügel	1000	150	850	10	45 Minuten
Schwein	1000	150	850	10	60 Minuten

Angaben in g





www.besserbissen.de

1. Gemüsefonds

1.1. Sellerie

1000 g	Sellerieknolle	gründlich säubern, in 1-2 cm große Würfel schneiden und in einen Schnellkochtopf füllen.
100 ml	Weißwein ¹	
10 g	Salz	
900 ml	Wasser	zufügen.

Den Schnellkochtopf verschließen, bei hoher Hitze Druck aufbauen (höchste Druckstufe am Topf einstellen). 30 min. kochen lassen, dann das Kochfeld ausstellen und warten, bis sich der Druck zum Öffnen abgebaut hat. Den Fond durch ein Sieb gießen und das Gemüse dabei leicht ausdrücken.

1.2. Tomaten (klare Essenz)

1000 g	Tomaten	waschen, in kleine Stücke schneiden und in einen Schnellkochtopf füllen.
100 ml	Weißwein	
10 g	Salz	
900 ml	Wasser	zufügen.

Den Schnellkochtopf verschließen, bei hoher Hitze Druck aufbauen (höchste Druckstufe am Topf einstellen). 30 min. kochen lassen, dann das Kochfeld ausstellen und warten, bis sich der Druck zum Öffnen abgebaut hat. Die Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Um eine sehr klare Essenz zu erhalten kann man zusätzlich ein Stück Küchenpapier oder ein Passiertuch in das Sieb legen. Dann die Tomaten ohne zu drücken langsam abtropfen lassen.

1.3. Pilze (z.B. Champignons)

1000 g	Pilze	gründlich abbürsten und waschen, in 1-2 cm große Würfel schneiden und in einen Schnellkochtopf füllen.
100 ml	Weißwein	
10 g	Salz	
900 ml	Wasser	zufügen.

Den Schnellkochtopf verschließen, bei hoher Hitze Druck aufbauen (höchste Druckstufe am Topf einstellen). 30 min. kochen lassen, dann das Kochfeld ausstellen und warten, bis sich der Druck zum Öffnen abgebaut hat. Den Fond durch ein Sieb gießen und die Pilze dabei ausdrücken.

¹ Der Weißwein sollte nicht zu sauer sein. Für ein komplexeres Aroma des Fonds sorgt dann neben der Säure auch der Restzucker der vergorenen Trauben. Der Alkoholgehalt lässt einen Rückschluss auf den Restzucker zu. Ich verwende halbtrockenen Weißwein mit ca. 11 % Alkohol.



2. Fleischfonds

2.1. Rind

1000 g	Rindfleisch ²	z.B. Beinscheibe, Querrippe, Ochsenschwanz oder Hals in ca. 2 cm große Würfel bzw. Scheiben schneiden oder sägen	lassen.
150 ml	Rotwein ³		
70 ml	Soja-Sauce ⁴	oder 10 g Salz	
850 ml	Wasser	zufügen.	

Den Schnellkochtopf verschließen, bei hoher Hitze Druck aufbauen (höchste Druckstufe am Topf einstellen). 60 min. kochen lassen, dann das Kochfeld ausstellen und warten, bis sich der Druck zum Öffnen abgebaut hat. Den Fond durch ein Sieb gießen und das Fleisch dabei leicht andrücken. Für eine Suppe das Fleisch von Knochen und Knorpeln befreien, klein zupfen und als Einlage verwenden.

2.2. Kalb

1000 g	Kalbsbeinscheibe	in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden oder sägen	lassen.
150 ml	Weißwein		
10 g	Salz		
850 ml	Wasser	zufügen.	

Den Schnellkochtopf verschließen, bei hoher Hitze Druck aufbauen (höchste Druckstufe am Topf einstellen). 60 min. kochen lassen, dann das Kochfeld ausstellen und warten, bis sich der Druck zum Öffnen abgebaut hat. Den Fond durch ein Sieb gießen und das Fleisch dabei leicht andrücken. Für eine Suppe das Fleisch von Knochen und Knorpeln befreien, klein zupfen und als Einlage verwenden.

2.3. Schwein

1000 g	Vorderhaxen		
150 ml	Weißwein		
10 g	Salz		
850 ml	Wasser	zufügen.	

Den Schnellkochtopf verschließen, bei hoher Hitze Druck aufbauen (höchste Druckstufe am Topf einstellen). 60 min. kochen lassen, dann das Kochfeld ausstellen und warten, bis sich der Druck zum Öffnen abgebaut hat. Den Fond durch ein Sieb gießen und das Fleisch von den Knochen zupfen und von der Schwarte befreien. Die Schwarte lässt sich in der Pfanne oder im Backofen knusprig backen, das Fleisch kann als Pulled Pork verwendet werden. Der Fond ist eine ideale Basis für BBQ-Saucen, Chili con carne oder kann beim Erkalten für Sülzen verwendet werden.

² Das Rindfleisch sollte auch einen Anteil an Muskelfleisch enthalten. Es ist nicht möglich, nur aus Knochen und Sehnen einen intensiven Rindfleischgeschmack zu extrahieren. Allerdings enthalten Sehnen viel Kollagen, was die Konsistenz des Fonds positiv beeinflussen kann (besonders im kalten Zustand).

³ Auch der Rotwein sollte nicht zu sauer sein. Noch wichtiger allerdings ist ein geringer Gehalt an Tanninen und Bitterstoffen. Diese würden sich beim Kochen des Fonds konzentrieren und unangenehm herauschmecken.

⁴ Die Soja-Sauce sollte „natürlich gebraut“, d.h. nur aus Sojabohnen, Weizen und Salz hergestellt worden sein. Neben der dunklen Farbe intensiviert die Soja-Sauce im Fond ein bestimmtes Geschmacksbild (Umami).



www.besserbissen.de

3. Geflügel

3.1. Huhn

1000 g Hühnerkeulen
150 ml Weißwein
10 g Salz
850 ml Wasser zufügen.

Den Schnellkochtopf verschließen, bei hoher Hitze Druck aufbauen (höchste Druckstufe am Topf einstellen). 45 min. kochen lassen, dann das Kochfeld ausstellen und warten, bis sich der Druck zum Öffnen abgebaut hat. Den Fond durch ein Sieb gießen und das Fleisch von den Knochen zupfen und von Haut und Knorpeln befreien. Das Fleisch kann als Pulled Chicken oder Suppeneinlage verwendet werden.

4. Spezial-Fond

4.1. Hefe-Essenz

200 g Frische Hefe
100 ml Weißwein
2 g Salz
100 ml Wasser

Alle Zutaten in einen Topf geben (Schnellkochtopf bringt keinen zeitlichen Vorteil) und 30 min. ohne Deckel köcheln lassen. Dann vollständig abkühlen und warten, bis sich die Flüssigkeit oben absetzt. Diese vorsichtig in ein Glas gießen und zum aufbewahren mit Deckel verschließen.