



Brauner Kalbsfond – «Haute Cuisine» und die Kollagenaufnahme

Zubereitungszeit: 1 h 30 min **Kochzeit:** 6 h **Gesamtzeit:** 7 h 30 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 40 kcal

Zutaten

2500 g Kalbsknochen vom Metzger - in ca. walnussgroße Stücke zerkleinert

500 g Kalbsfuß vom Metzger - in Scheiben gesägt (Das Kochen vom Fond geht auch nur mit Knochen.)

5 Esslöffel Bratbutter oder neutrales Olivenöl

200 g Zwiebeln - geschält und grob geschnitten

200 g Karotten - geschält und grob geschnitten

150 g Knollensellerie - geschält und grob geschnitten

200 g Tomaten - grob geschnitten

100 g Lauch

40 g Tomatenmark (geht auch ohne und die Geister scheiden sich daran, ob es wirklich hineingehört)

200 ml Weißwein oder Rotwein (Weißwein ist klassisch und macht fast niemand mehr, Rotwein wird dunkler)

4500 ml Wasser (frische Gemüsebrühe oder Remouillage - "Nachbrühe" - dazu unten mehr)

Gewürze

2 Teelöffel schwarzer Pfeffer

1 Teelöffel weißer Pfeffer

4 Nelken

7 Wacholderbeeren

2 Pimentkörner

Etwas Ingwer, Chili, Ajwainsamen, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter, Knoblauch, Salz

Zubereitung

1. Den Ofen zusammen mit einem Bräter ca. 10 Minuten auf 200 °C bis 220 °C vorheizen lassen.
2. Die Knochen mit etwas Salz und flüssiger Bratbutter oder Öl würzen. Alles in den vorgeheizten Bräter geben und für 30 Minuten backen lassen.
3. Währenddessen das Gemüse schälen und schneiden, dabei Karotte, Sellerie und die anderen Gemüsesorten getrennt lassen.
4. Nach 30 Minuten Sellerie und Karotte in den Bräter geben und weitere 15 Minuten backen.
5. Die Zwiebeln, Lauch und Tomaten begeben und nochmals 10 - 15 Minuten backen. Achtung, dass es nicht zu dunkel wird.
6. Das Tomatenmark begeben und alles einmal umrühren und weitere 10 Minuten backen lassen.
7. Mit dem Wein ablöschen und nun den Bratsatz vom Pfannenboden lösen. Der Wein sollte fast komplett verkochen.
8. Alles in einen hohen Topf oder in einen Slowcooker umfüllen und mit kaltem Wasser auffüllen, sodass die Knochen mindestens 2 Fingerbreit mit Wasser bedeckt sind (ca. 4,5 l).
9. Alles langsam aufkochen lassen und solange abschäumen, bis sich kein Schaum mehr bildet.
10. Nun die Gewürze im Gewürzei oder einem Teepapierchen begeben.
11. Mit einem zerknülltem Backpapier bündig die Flüssigkeit bedecken und nun ohne Deckel 5 bis 6 Stunden auskochen lassen.
12. Durch ein Tuch passieren (filtern), das Fett abschöpfen, evtl. noch etwas einreduzieren lassen.
13. Die Flüssigkeit heiß in vorbereitete Gläser mit Deckel abfüllen oder in Eiswürfelformen gefrieren. Tipp: Die Kalbsfüße gelten als Delikatesse. Man kann sie deshalb nach dem Kochen vom Fleisch inklusive Haut befreien und fein gewürfelt einem Teil der Soße begeben oder bis zur Verwendung gefroren aufbewahren und portionsweise verwenden.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Die kleinen, aber feinen Unterschiede

Grundsätzlich wird alles geröstet und ausgelaugt. Es gibt aber ein paar Feinheiten, die den Geschmack beeinflussen, und mit denen man sich zum gewünschten Resultat annähern kann:

Unterschiede beim Ansetzen

Manche rösten die Knochen in einer Pfanne auf dem Herd an. Andere rösten nur die Knochen im Ofen und das Gemüse im Topf auf dem Herd an. Wie hier beschrieben, kann man auch alles im Ofen rösten.



Der Ansatz für unseren braunen Kalbsfond aus Kalbsknochen und Schmorgemüse

Unterschiede beim Auslaugen

Manche kochen das Ganze einfach auf und lassen es ein paar Stunden kochen. Andere kochen das Ganze im Schnellkochtopf auf und schließen den Deckel nach dem Abschäumen und dem Beigeben der Gewürze. So wird der maximal mögliche Druck aufgebaut und man lässt das Gerät bei ca. 88 °C über Nacht ziehen. Vor allem beim Herstellen von größeren Mengen in Profigeräten mit 200 l ist das eine sehr effektive und energieeffiziente Herstellungsmethode.

Echten Connaisseuren und Connaisseusen ist das aber noch nicht genug. Das absolute Optimum wird erreicht, indem die Flüssigkeit teilweise aus Eis besteht und möglichst langsam Grad für Grad erhitzt wird. So werden Prozesse bei bestimmten Zwischentemperaturen ermöglicht. Oft werden hier auch nur Knochen verwendet und das Gemüse separat ausgelaugt.

Man kocht das Ganze einmal auf, schäumt es ab und lässt die Flüssigkeit, ohne Gewürze, knapp unter dem Siedepunkt bis zu 18 Stunden ziehen. Nach Ende der Garzeit kühlt man den kompletten Topf ab und gefriert den Topf mit Inhalt einmal komplett ein. Dadurch wird die Zellstruktur zusätzlich geschädigt / ausgelaugt. Anschließend bringt man das Ganze noch mal zum Kochen, gibt die Gewürze bei, lässt diese ziehen und passiert das Ganze nun erst durch ein Tuch.

Diese Vorgehensweise ist sehr aufwändig. Vor allem das Einfrieren geht kaum ohne Industrieanlagen und verbraucht extrem viel Energie. Außerdem bleibt die Frage, ob sich der hohe Aufwand an Zeit und Energie durch die Kosten, z. B. durch mehr Knochen, rechnet.

Degraissieren – Abfetten

Am einfachsten lässt sich das Fett entfernen, wenn Du die Flüssigkeit nach dem Passieren erst abkühlen lässt. So wird das Fett fest und lässt sich vollständig entfernen.

Die Remouillage – die Nachbrühe

Geschmacklich ist es grundsätzlich immer besser, mit einer Brühe aufzugießen als mit Wasser. Bei der sogenannten «Remouillage» – der Nachbrühe – werden die Reste der Brühe nochmals mit Wasser bedeckt und ein weiteres Mal ausgelaugt. Diese Flüssigkeit kann dann z. B. für den nächsten Ansatz anstatt Wasser verwendet werden.

Wieso lohnt sich dieser ganze Aufwand?

Ja, leider ist der Fond nicht ganz so schnell hergezaubert. Hast Du ihn aber einmal hergestellt, kannst Du davon tolle und schmackhafte Soßen in kürzester Zeit kochen. Pro spätere Soße kannst Du mit etwa 50 g Fond rechnen – ein großer Topf von 2 bis 2,5 l Fond reicht also eine lange Zeit.

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:



7 Protein Rezepte für Sportler



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast