
Typ: Fleisch

Quelle: Bergsträßer Anzeiger 22 Dez 2012

Bemerkungen:

Zutaten: 2,6 Kilogramm klein gehackte Kalbsknochen,
500 Gramm Parüren,
0,1 Liter Olivenöl,
200 Gramm gewürfelte Zwiebeln,
vier Knoblauchzehen, 100 Gramm gewürfelte Karotten,
100 Gramm Sellerie,
100 Gramm Pastinaken,
60 Gramm Tomatenmark,
0,75 Liter kräftiger Rotwein,
0,25 Liter Portwein,
15 gestoßene Pfefferkörner,
fünf Wacholderbeeren,
vier Nelken,
zwei Lorbeerblätter,
Wasser.

Rezept: Guter Fond, gute Küche

Von Stephan Eisner

Es ist ein mühsames Geschäft, aus einem Berg Knochen und Gemüse die Grundlage einer leckeren und kräftigen Soße zu kochen - aber es lohnt sich. Wir präsentieren drei Fonds zum Nachkochen.

Ist die Soße missraten, schmeckt das beste Essen nicht. Kaum ein Bestandteil des Hauptganges schlägt sich so auf die Zufriedenheit der Gäste nieder, wie die oft so unscheinbare Beigabe zu Fleisch, Kartoffel, Nudeln und Co. Und das völlig zu Recht. Denn im Grunde steckt in der Soße ein gewaltiger Zeitaufwand - und viel Herzblut der Köchin oder des Kochs.

Einer dieser Köche mit viel Herzblut für die Soße - und schon seit 48 Jahren im Geschäft - ist Karl Gassen, Chef des Restaurants "Drei Birken" in Birkenau. Für unsere Zeitung zeigt er, wie man eine gute Grundlage für diverse Soßen schafft, und wie sie dann zu einer wunderbar harmonischen Beigabe "aufmontiert" wird, wie die Köche sagen.

Am Anfang steht ein Berg Knochen. Sie bilden die Basis für einen dunklen Kalbsfond, der dann wiederum zu einer leckeren Soße verfeinert werden kann. "Fragen Sie einfach bei ihrem Metzger nach Knochen, die er nach dem Entbeinen von Kalbsfleisch übrig hat", erläutert Gassen. "Diese soll der Metzger am Besten auch gleich klein hacken." Außerdem lässt man sich beim Einkauf noch sogenannte Parüren - Schwarten und kleine Fleischteile - einpacken.

Wein, Wasser und Port

Zu Hause angekommen wandern die Knochen und die Parüren in einen Bräter und dann in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen. Dort werden sie kräftig

angebraten und dabei alle zehn Minuten umgerührt, bis sie gebräunt sind. Der ganze Prozess dauert ungefähr eine halbe Stunde. Dann gibt man gewürfeltes Gemüse hinzu. Wenn auch das Gemüse anfängt, braun zu werden, fügt Gassen Tomatenmark bei, lässt es noch mal zehn Minuten mitbraten, um das Ganze dann mit einem Schuss Rotwein abzulöschen. Schließlich - das Tomatenmark ist ebenfalls schön gebräunt - füllt der Chefkoch Wasser in den Bräter und kratzt auch die Rückstände an der Bräterwand ab. Dann schüttet er den restlichen Rotwein und den Portwein dazu und rührt unter das Ganze die Gewürze. Nun ist Warten angesagt. Etwa dreieinhalb Stunden muss man dem Sud Zeit geben. "Zwischendurch schöpfe ich immer mal wieder den Schaum, der entsteht, ab", sagt Gassen. Am Ende gießt der Birkenauer die Brühe durch ein Passiertuch, um den Fond dann noch bei mittlerer Hitze auf rund 750 Milliliter reduzieren zu lassen. Übrig bleibt ein gallertartiger Extrakt.

Was für eine gewaltige Arbeit, fast ein Tagewerk! Dennoch lohnt sich die Mühe, denn nun wartet die wohl beste Grundlage für eine gute Soße auf die Verfeinerung zu einer Krönung des Festmahls.

Außerhalb von Profiküchen ist das nun viel zu viel Fond, um ihn nur in einem Essen zu verbrauchen. Der Hobbykoch füllt sich den Fond, schön portioniert, in ausgediente Marmeladengläser, verschließt sie, stellt sie auf den Kopf und erzielt dadurch den "Einweck-Effekt". Anschließend hält sich der nun vakuumverpackte Fond für etwa ein halbes Jahr. Oder einfach den Sud in Eisbeutel folie füllen und wegfrieren. Dann kann man ihn später Würfel für Würfel in den Topf fallenlassen.

Doch was kann man nun mit dieser wunderbaren Grundlage anfangen? "Schon der französische Meisterkoch Auguste Escoffier hat gesagt, dass jede gute Küche auf guten Fonds beruht", erzählt Karl Gassen und gibt uns Rezepte mit auf den Weg, wie wir zwei feine Soßen "montieren" können. Zum einen empfiehlt er ein Rahmschnitzel. Dazu wird ein Schnitzel mehliert und gebraten. Anschließend nimmt Gassen es aus der Pfanne und löscht den Bratensaft mit Cognac ab, gibt für vier Personen etwa 100 Milliliter Kalbsfond dazu und lässt das Ganze ein wenig reduzieren. Mit Paprikapulver abgeschmeckt rundet ein Löffel Crème fraîche die Soße ab.

Als Alternative schlägt der 62-Jährige Filetsteak mit Pilzen vor. Dazu wird das Fleisch angebraten und warm gestellt. "Nun lasse ich ein Zwiebelchen und ein paar Champignons in der Filetpfanne angehen und geben sie über das ruhende Fleisch", sagt er. Er löscht den Saft in der Pfanne mit Kalbsfond ab, bindet die Soße mit 50 Gramm kalten Butterwürfeln und hat damit ein feines Topping für das Filet mit den Pilzen.

Etwas unkomplizierter als der Kalbsfond lässt sich ein Geflügelfond zubereiten. Dazu wird ein Suppenhuhn mit der Brust nach unten im Wasser auf den Herd gestellt und in der Pfanne eine ungeschälte Zwiebel angebräunt. Wenn das Huhn kocht, schöpft Gassen den Schaum ab und gibt Lauch, eine Karotte, Sellerie, eine Pastinake und die Zwiebel dazu. Nach etwa zweieinhalb Stunden müsste das Huhn gar sein - und wandert direkt in kaltes Wasser, damit es zart bleibt. Den Fond - übrigens eine tolle Hühnersuppe - passiert Gassen durch ein Tuch. Das Hühnerfleisch schmeckt in einem Geflügelsalat oder Frikassee.

Aus dem Fond bereitet Gassen eine Sauce Velouté, eine weiße Grundsoße, die zu Frikassee passt, aber auch zum Tafelspitz. Hier zerlässt Gassen 40 Gramm Butter bei kleiner Hitze und gibt das Weiße einer klein geschnittenen Lauchstange hinzu. Wenn der Lauch glasig ist, schwitzt er Mehl an und stellt die Pfanne kalt. Nun kocht er einen Liter Fond auf und verrührt ihn mit der Mehlschwitze. Die Mischung muss rund 20 Minuten köcheln, wobei Gassen sie immer wieder umrührt. Dann ergänzt er sie mit 250 Millilitern Sahne, dem Saft einer halben Zitrone und deren Schale, gibt einen halben Liter Weißwein dazu und schmeckt mit Pfeffer und Salz ab.

Gemüsefond für Eilige

Die einfachste Fondvariante ist die mit Gemüse: Dazu lässt der Chefkoch zwei Zwiebeln mit Sonnenblumenöl leicht angehen und gibt dann 350 Gramm Möhren, 200 Gramm Fenchel, 200 Gramm Sellerie, 200 Gramm Champignons und 200 Gramm Pastinaken dazu. Zum Abschmecken nimmt Gassen Muskat. Hat das Gemüse Farbe angenommen, füllt er den Topf mit Wasser auf, lässt den Sud eine Stunde köcheln und passiert ihn dann durch ein Tuch. "Dann haben wir eine wunderbare Grundlage für eine Béchamelsoße", sagt Gassen. Sie passt perfekt zur Seezunge, krönt jedes Gemüse - und ist schnell zubereitet: 50 Gramm Butter und 50 Gramm Mehl in einem Topf anschwitzen und abkühlen lassen. Dann gießt der Birkenauer einen halben Liter Milch und einen halben Liter Gemüsefond dazu und lässt die Soße etwa 20 Minuten köcheln. "Dabei ist regelmäßiges Rühren sehr wichtig", gibt Gassen noch als Tipp. Nun steht einem variantenreichen Festessen nichts mehr im Weg. Und vielleicht passiert auch dem Hobbykoch, was den Profi am meisten freut: "Wenn unsere Gäste die Reste der Soße mit Brot vom Teller wischen - dann sehe ich das als größtes Kompliment", sagt Karl Gassen.