Klassisches Kalbsfond!

Zutaten für ca. 1l Fond:

(20 kcal pro Portion)



3 Esslöffel Pflanzenöl
1 Kg Kalbsknochen
(***am besten gemischte)
2-3 Zwiebeln
1-2 Zehen Knoblauch
2-3 Möhren
1 Bund Petersilie
100-150g Knollensellerie
2-3 Esslöffel Tomatenmark
250 ml Weißwein
1-2 Lorbeerblätter
3 Nelken
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Schwarzer Pfeffer (ganz)
1,5 Liter Wasser oder Gemüsebrühe

Legende:

*** Gemischte Knochen:
Mein Tipp ist, beim Metzger sich verschiedene Knochen von Kalb zu holen, wie z.B.: 2-3 Röhrenknochen (Markknochen), 2-3 Fleischknochen und 2-3 Knochen vom Karree.
Grund: Die Intensität und der Geschmack des Fonds werden intensiver.

Zubereitung:

Geeignet großen Topf oder Bräter (4-5 Liter) auf dem Herd platzieren. Das Pflanzenöl drin erhitzen, dann die Zwiebeln und den Knoblauch mit Schalen vierteln und ins heiße Öl geben und dabei immer bewegen damit nichts anbrennt. Dann die Knochen nach und nach hinzugeben, angefangen mit den Fleischigen Knochen, dann Rippen und zum Schluss die Röhren/Markknochen. Ab und zu das umrühren nicht vergessen.

Das Ganze dann schön anbraten lassen bis es ziemlich dunkel wird im Topf/Bräter. Dann die Gemüseanteile und Gewürze dem Ganzen beimischen, alles ca. 5-8 Minuten anbraten lassen, erst dann geben wir das Tomatenmark hinzu und lassen alles noch ganz ordentlich braten!

Wenn Du das Gefühl hast, es ist dunkel genug, das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Alles kurz umrühren und dann 2-3 Minuten aufkochen lassen dann mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe Schritt für Schritt auffüllen.

Den Topf/Bräter mit Deckel abdecken und zum Kochen bringen, dann die Hitze etwas reduzieren und für ca. 1,5 – 2 Stunden köcheln lassen!

Danach den Topf/Bräter vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Sud (Fond) dann gut absieben und auskühlen, danach kann man den Fond je nach Gebrauch portionieren.

Tipp:
Wer es mag, kann die Fleischknochen selber abnagen oder wenn eine „Fellnase" in der Nähe ist, freut die sich bestimmt riesig darauf, auch auf die Röhrenknochen! Nur bei den Knochen vom Karre wäre ich vorsichtig denn die können splittern, also wegwerfen!

