Erstes Kochtreffen der „Freunde des schwingenden Kochlöffels“ am 05.08.12:

Was durften wir heute kennenlernen und genießen?

- Diverse **Grundrezepte** für **Saucen** und **Brühen**
  1. Saucenfond mit abgebratenen Knochen
  2. Saucenfond mit gekochten Knochen
  3. Suppen- / Saucenfond vom Fleisch (heute Rind)
  4. klare Fleischsuppe (heute Consommée double)

und zum Genießen danach unser **Dreigang-Menue**:

- **Lachstartar mit Senf-Sauce**
- **Consommée double vom Maishähnchen**
- **Roastbeef an Rotweinsauce mit Rosmarin-Kartoffeln und Bohnen-Bündchen**

Unser Meisterkoch Alexander (im weiteren AK genannt) hat nicht nur vortrefflich gekocht und erklärt, er gab auch jede Menge Zusatztipps am Rande.
Diese Tipps sind jeweils in braun geschrieben, die einzelnen Rezeptteile in blau.

Die heutigen Grundlagen-Rezepte können in verschiedensten Abwandlungen und als Grundlage für verschiedene Rezepte verwendet werden: Fond für Saucen und Suppen und klare Brühe.

Grundregel:
Zum Auslaugen (also, wenn Flüssigkeit verzehrt werden soll) immer mit kaltem Wasser ansetzen, also z. B. für Knochenbrühe, Fleischbrühe.
Soll das Fleisch gegessen werden, z.B. Tafelspitz: Fleisch in sprudelnd kochendes Wasser, damit Fasern sich schnell schließen.

Consommée ist Brühe.

Consommée double ist die geklärte Brühe (das heutige Vorgehen).
Ziel ist hier eine gehaltvolle, klare Brühe. Dazu müssen in der Brühe vorhandene Trübstoffe gelöst werden. Kaltes Fleisch und kaltes Eiweiß (evtl. noch zusätzlich mit Eiswürfeln) können das.

1. Saucenfond mit abgebratenen Knochen

Das haben wir verwendet:

Kalbsknochen
Öl
Gemüsezwiebel
Karotten
½ Tube Tomatenmark
Rotwein
Saucenfond mit gekochten Knochen

Für Saucenfond Schweine- oder Kalbsknochen verwenden, keine Rinderknochen (wird zu dunkel und auch bitter). Rückenknochen verwenden, keine Röhrenknochen.

Knochen kleinhacken, dazu in Gelenke hacken, dann gibt‘s nicht so viele Splitter.

Knochen abbraten in normalem Sonnenblumen- oder Rapsöl. kein Olivenöl, das ist zu schade.

Nachteile, wenn ich Knochen im Topf abbrate: Dauerndes Rühren ist nötig und kleine Knochensplitter verbrennen.

Daher besser: Knochen abbraten im Backofen: Knochen auf Backblech legen und bei 200 °C einfach so, ohne was dazu..So lange drin lassen, bis sie dunkel sind. (Waren bei uns ca. 1 ¼ Std.)

Parallel dazu Saucenfond mit gekochten Knochen herstellen.

Gemüse muss für Fond und Brühe nur sauber gewaschen sein, nicht geschält, also z.B. Karotten nicht schälen oder schaben, Zwiebel nicht schälen. Vom Sellerie nur das Kraut verwenden.
Im Ganzen dazu, einfach knicken mit der Hand.

Zwiebel und Karotten in Topf in Öl anbraten (braune Röststoffe entwickeln sich).
Dann die braunen Knochen dazu. Tomatenmark (ca. ½ Tube) dazu, gut durchrösten:
(rot wird zu braun). Halbe Flasche Rotwein dazu. Auf dieser Basis ist jede Sauce machbar.

Ab jetzt immer wieder auffüllen – reduzieren – auffüllen – reduzieren usw.
Auffüllen immer wieder mit dem parallel gekochten Saucenfond aus gekochten Knochen.

Wenn beim Fond obenauf viel Fett schwimmt, mit einer flachen Kelle wegnehmen.

Rotweinsauce zum Roastbeef

Das haben wir verwendet:

Saucenfond mit abgebratenen Knochen
Rotwein
Pfeffer

Sauce herstellen aus Saucenfond mit abgebratenen Knochen:

Teil des Fonds in einen Topf umfüllen und reduzieren / auffüllen / … …. …

Beim letzten Mal bis zur gewünschten Menge und Sämigkeit reduzieren und dann zum Schluss abschmecken, evtl. nochmals mit Schuss Rotwein oder Portwein oder….oder….oder….

Sauce darf ruhig etwas mehr gewürzt sein, als es pur angenehm ist, denn Fleisch (in unserem Fall das im Ganzen gebratene Roastbeef) ist wenig gewürzt, dann wird es auf dem Teller lecker.

Wenn bei einer Sauce Sahne dazu gegeben wird, dann wird der Geschmack breiter im Mund, das Würzige geht etwas verloren (dann wird es bei diesem Essen zu viel).
Sahne z.B. dran bei Geschnetzeltem oder z.B. einem Gericht mit Spätzle.

2. Saucenfond mit gekochten Knochen

Das haben wir verwendet:

Kalbsknochen
Wasser
Salz
Mittleren Teil vom Lauch
Gemüsezwiebel
Karotte
Selleriegrün und -knolle
Lorbeer
Wacholder
Nelken

Kalbsfond kochen:
kaltes Wasser und Salz und Knochen aufsetzen.

Vom Lauch hier nicht so viel Grünes. Die Brühe nimmt die Farbe an und der Geschmack wird schnell zu herb und bitter. Also hier den mittleren Teil vom Lauch.

Gemüsezwiebel mit Schale in grobe Stücke schneiden, damit Oberfläche vorhanden ist. Würde Zwiebel ganz zugefügt oder nur halbiert, schade um Zwiebel, weil Geschmack sich nicht entwickeln kann. Würde Zwiebel zu klein geschnitten, dann ganz viel „Oberfläche“, dann geschmacks-beherrschend. Karotten und Sellerieknolle (grobe Stücke) dazu und Sellerieblatt im Ganzen.

Wacholderbeeren leicht zerdrücken (mit großem Messer oder im Mörser), weil erst dann das Aroma sich voll entfalten kann. Kalb passt gut zu Nelken und Lorbeer.

Lorbeer in Apotheke kaufen: Die Blätter sind ganz und unverletzt (besseres Aroma, als wenn Blätter schon vor Kauf gebrochen sind.

Blätter leicht mit der Hand zerbrechen, dann rein (nicht im Ganzen, sonst entfaltet sich Aroma nicht genug.)

Zwei Handvoll Salz dazu (also was man mit einer „Greifhand“ so auf einmal greift).
Alles ca. ½ Std. kochen lassen, nicht länger.

3. Suppen- / Saucenfond vom Fleisch (heute Rind)

Das haben wir verwendet:

Wasser
Rindfleischstücke (Reste vom Putzen?) ohne Knochen
Salz
das Grüne vom Lauch
Gemüsezwiebel
Karotte
Selleriegrün
Wacholder
Knoblauch
Nelke
Lorbeer

Das Rindfleisch soll nicht gegessen sondern nur die Brühe verwendet werden. Also mit kaltem Wasser ansetzen. Viel Salz ins Wasser. Fleischstücke ohne Knochen (können verschiedene Abschnitte sein vom „Fleisch putzen“).

Vom Lauch das Grüne, Zwiebel grob zerteilt Karotte grob geteilt, Sellerieblatt, Wacholder, ein Viertel Knoblauchzehe (vom japanischen Knoblauch, da ist nur eine Zehe drin), Nelke, Lorbeerblatt.

Diesen Topf nicht kochen lassen sondern nur bei Hitze ziehen lassen, dann bleibt Brühe klar.

Höchstens eine bis eineinhalb Stunden am Herd ziehen lassen. Dann abpassieren.

Kann gut vorproduziert und in kleinen Behältern aufbewahrt werden (z.B. in Eiswürfeltüten). So ist es portioniert immer greifbar, wo Rinderfond gebraucht wird, z.B. als Geschmacksverstärker.

Brühe niemals reduzieren lassen, weil sich sonst aus dem Fleisch Stoffe lösen, die nicht lecker sind und den Geschmack verändern.

4. Consommée double vom Maishähnchen

Das haben wir verwendet:

erste Brühe:	zum Klären:	zweite Brühe:
Hähnchenknochen	Hähnchenfleisch	Gemüsezwiebel
Öl	Das Weiße vom Lauch	Karotte
Gemüsezwiebel	Knoblauch	1 EL Tomatenmark
Karotte	Karotte	Weißwein
Weißwein	7 Eiweiße	Salz
Wasser	Wacholder	
Salz	Lorbeer	
	Nelken	Muskat
	Pfeffer	Pfeffer

Entweder ganzes Hähnchen oder Hähnchenbrust mit Knochen kaufen. Fleisch auslösen, so erhalte ich die jetzt benötigten Hähnchenknochen.

Hähnchenknochen falls sehr feucht einfrieren, dann leicht antauen lassen, noch halb gefroren hacken, dann splitterts nicht so. Gleichgroße Stücke hacken.

Knochen in etwas Öl anbraten.

Mengen: Immer zwei Teile Knochen ein Teil Gemüse und vom Gemüse zwei Teile Zwiebel ein Teil Karotten.

Mit einer halben Flasche Weißwein auf 2x ablöschen, kurz köcheln lassen,
ca. 3 Liter Wasser dazu, salzen. Kochen lassen.

Geflügelfleisch (in diesem Fall „ja“-Hähnchenschenkel“): Haut abziehen, vom Knochen lösen und entweder durch Fleischwolf drehen oder mit dem Messer in kleine Stückchen schneiden.

Das Weiße vom Lauch, ein viertel Knoblauchzehe und Karotte kleinschneiden, mit Hähnchenfleisch vermischen, sieben Eiweiße dazu, Wacholder (zerstoßen), Lorbeer (zerbrochen), Nelken (ganz) Pfeffer (zerstoßen), Alles in eine Schüssel geben, gut durchrühren und in den Kühlschrank stellen.

Gekochte Brühe abgießen in Spitzsieb mit Passiertuch drin.
Tuch nassmachen, damit das meiste Fett aus der Brühe schon mal drin aufgefangen wird.
Gemüse und gekochte Knochen sind Abfall, Brühe wird gleich gebraucht.

Zwiebel und Karotte in etwas Öl anbraten,
Gemüse kann jetzt ganz gleichmässig braten, wenn Knochen drin dabei wären, wäre das nicht so.

Ca. 1 EL Tomatenmark dran, damit die spätere Brühe eine gleichmäßige und schöne Farbe kriegt.
Beim Tomatenmark ist wichtig, dass es immer angebraten wird, dann wird der Geschmack rund, der saur tomatige Geschmack ist weg.

Vom Sellerie nur ein wenig vom Grün klein hacken und auch dazu.

Mit 1 Glas Weißwein ablöschen, ein wenig einkochen lassen.

Abgegossene Brühe dazu.
Schüssel mit eiskaltem Fleisch-Gemüse-Eiweiß-Gewürz-Gemisch dazu (am besten noch eiswürfel rein dazu), dann gründlich durchrühren (alles ist noch kalt). Dann „full power“ dazu und immer mal langsam gründlich vom Boden weg rühren.
Wenn Topf anfängt, überzukochen, dann leicht drauf pusten, dann lässt es nach.
So lange kochen lassen, bis Brühe klar ist.
Dann mit flacher Schöpfkelle Brühe abschöpfen. Eiweiß-Fleisch-Gemüsegemisch bleibt übrig.

Besteck zum Arbeiten in der Küche immer weiß oder Edelstahl, weil man sonst z.B. nicht erkennen kann, ob Farbe und Klärung bei Consommée schon stimmt oder noch weiter reduziert oder geklärt werden muss.

Es ist auf der Brühe dann immer noch Fett, das kann man nicht oder schlecht mit einer Kelle abschöpfen. Am besten kann man es mit Tortenspitze entfernen. Wenn man keine hat, dann mit Papierküchentuch. Wenn genügend fett abgeschöpft ist, dann ganz kurz aufkochen und mit Salz würzen.

Ein wenig Muskat und ein wenig Pfeffer in die Suppenschalen oder die Suppenteller reiben (nur wenig) und die fertige, wunderschön gefärbte, klare consommée double drüber gießen und servieren.

Für Brühen, Fonds usw. ganz einfaches Salz nehmen
Zitat AK: "Salz ist Salz. - in diesem Fall."

Roastbeef im Ganzen gebraten

Das haben wir verwendet:

Roastbeef im Ganzen
Salz
Gewürzmischung (Senfsaat, Paprikapulver, Koriandersamen, Knoblauchpulver)
Peffer
Öl
Rosmarinzweige
Öl

Roastbeef „putzen“:
Roastbeef hat „Deckel“ aus Fett, schützt das Fleisch, ist aber nicht lecker zum Essen.
Einfach mit der Hand abziehen, ist z.B. Basis für eine Brühe. Zweiter „Deckel“ kann ebenfalls einfach abgezogen werden mit Hand und Messer. (Weiteres ist Geschmackssache, AK macht alles ab.)

Qualität bei Roastbeef erkennen:
In Kühlschrank legen, dann muss es ganz hart werden.
(fein ins Muskelfleisch eingeschlossenes Fett wird hart).

Geputztes Roastbeef, Salz, Gewürzmischung aus Senfsaat, Paprika, Koriandersamen, Knoblauchpulver auf beide Seiten des Roastbeefs geben.
Pfeffer (richtig grob, evtl. aus Mörser), auf eine Seite dran.

Mit Öl in Pfanne anbraten.
Pfanne nur am Anfang „volle Pulle“, dann ein wenig runtergehen mit der Temperatur.

Roastbeef nun unterschiedlich dick:
Backofen auf 160 °C vorwärmen, dünneres Stück 18 Minuten, falls dickeres Stück 24 Minuten rein.

Dann Fleisch in „geschlossenen, nicht vorgeheizten Raum“ bringen, z.B. in kleine Styroporbox:

Alufolie unten rein, damit box sauber bleibt.

Auf Alufolie Frischhaltfolie, denn Alufolie würde mit Fleischsaft oxydieren, (das sind dann so unschöne kleine Kleckse und Fladen), frischen Rosmarin oder (wenn nicht vorhanden) Kräuter der Provence drauf, Olivenöl drüber, (weil Aromen sich mit Öl lösen, nicht mit Fleischsaft). Kann halbe Stunde und länger drin bleiben, denn es bleibt warm genug. Box muss groß genug sein. (Wenn Box nur ein wenig grösser ist, dann den Deckel zuerst ein wenig auf lassen, sonst entsteht Kondenswasser.)

Bei der Frischhalte Markenprodukt nehmen, damit sie auf jeden Fall die Hitze verträgt.
(Preisunterschiede sind nicht so hoch.)

Alufolie:
Matte Seite hält die Wärme, die glänzende Seite leitet.

Was vom Roastbeef-Anbraten in der Pfanne geblieben ist nicht weiter verwenden für Sauce oder so, denn der Geschmack der Röstaromen wäre zu intensiv und würde alles überdecken.

Rosmarinkartoffeln mit Prinzessbohnen-Bündchen:

Das haben wir verwendet:

vorgekochte Kartoffeln
Rosmarin
Thymian
Salz
Pfeffer
Prinzessbohnen-Bündchen

Kartoffeln, angekocht kaufen oder vorher ankochen, dann einen Tag kalt lagern.

Kartoffeln würzen mit Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer.

Blech von Kalbsknochen (ist ja noch fett): Fett mit Papier-Küchentuch verteilen, Kartoffeln drauf (nimmt Geschmack an vom gerösteten Fleisch auf.

Im Ofen schön braun werden lassen.

Einige Zeit vor dem Bräunen:
Prinzessbohnen-Bündchen (roh und fertig so gekauft) zwischen die Kartoffeln setzen.

Sauce Hollandaise

Das haben wir verwendet:

Französische Salzbutter von Deichwiesen (oder eben Butter und Salz)
7 Eigelb
Weißwein
Saft von 1 Zitrone
ca. 200 g Butter
falls nötig, 1 EL Brühe oder Jus
Pfeffer

Französische Salzbutter von Deichwiesen
(da ist Salz in der Milch, dann manchmal noch ein wenig fleur de sel zugefügt, manchmal einfach so).
Auf diese Weise muss bei Hollandaise nicht mehr gesalzen werden.

Grundregel für Hollandaise:
Pro 1 Eigelb zwei halbe Eierschalen voll mit säuerlicher Flüssigkeit, z.B. Weißwein mit etwas Zitronensaft. (Weißwein muss Säure haben, z.b. Riesling.)

Butter in separatem Topf flüssig werden lassen (nicht braun werden lassen, aber kleinen „Ansatz“ im Topf bilden lassen).

Eigelb, Pfeffer (und Salz, wenn keine Salzbutter) Weißwein, Zitronensaft
(Zitrone nur mit der Hand ausdrücken, Schale aufheben, wird bei Lachstartar gebraucht),
weichen Schneebesen nehmen

Bewegung für das Schlagen der Hollandaise kommt nur aus Handgelenk, nicht aus dem Arm.
Beim Schlagen immer nur in eine Richtung schlagen, also eine 8 schlagen.

Herd mittelwarm bis zwei Drittel, dann immerzu schlagen, bis es langsam fester wird, dann weg vom Herd und immer weiter schlagen, (ca. eine Minute), dann langsam Butter einrühren.

Irgendwann kann es sein, dass Masse sich sättigt, dann nimmt sie keine Butter mehr auf und es droht jetzt droht die Gefahr, dass sie krisselig würde.
Etwas Brühe oder Jus (1 EL) zufügen, dann bleibt Sauce geschmeidig und kann auch wieder Butter aufnehmen.

Zum Schluss ein klein wenig Pfeffer drüber mahlen.

Pfeffer verteilt den Geschmack gleichmäßig auf der Zunge. Also z.b. bei allem, was fettig ist, sorgt Pfeffer dafür, dass Geschmack sich gleichmäßig im Mund verteilt.

Lachstartar mit Senf-Sauce

Das haben wir verwendet:

Schale von 1 Zitrone
Zucchini
Räucherlachs
Dijonsenf mit Honig
Olivenöl

Hier brauchen wir jetzt die Zitronenschale, aber nur das Gelbe, nie das Weiße, das schmeckt bitter,

Zitronenschale abschneiden (oder mit Zester abziehen) und in kleine Stückchen schneiden,
1/2 oder 1 Zucchini (je nach Größe) genauso klein schneiden.

Zucchini bringt ans Lachstartar ein wenig frische Farbe und macht‘s auch ein wenig knackig.
Keine Gurke verwenden, hat zu viel Flüssigkeit.

Ca. 700 g Lachs genauso klitzeklein schneiden
Lachs klein schneiden ist besser als durch Fleischwolf drehen, denn so behält er seine Struktur, beim Durchmahlen wird er einfach matschig.

Zum Lachstartar auf keinen Fall Zitronensaft verwenden sondern Schale, denn sonst wird das Tartar sofort grau.

Alles in Schüssel durchrühren.

Dann mit zwei Löffeln Nockerl formen vom Lachstartar.
In Teller setzen, Senf-Sauce dazwischen, evtl. pro Teller ein Klecks Sauce und ein Klecks Traubenkernöl (schönes Farbspiel und nussiger Geschmack).

Lachstartar kann wunderbar vorbereitet und eingefroren werden: Frischhaltefolie auf Backblech, Nocken draufsetzen und einfrieren. eine halbe Stunde vorher auf Teller setzen, dann servieren.

Senf-Sauce zum Lachs:

3EL „Dijonsenf mit Honig“ mit Olivenöl aufschlagen (auch Haselnussöl ist sehr lecker dazu).

Wenn es normaler Senf ist, dann zuerst etwas braunen Zucker zum Senf geben.
(Zucker durch Rühren auflösen im Senf).