

# Dunkler Kalbs- oder Rinderfond FOOD STOCK

Ergibt ca. 1 Liter Fond  
Dauer: mind. 3 Stunden.

## Zutaten

- 1.5 kg Kalbs- oder Rinderknochen
- 500 g Gemüse  
(siehe ganz unten)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- 10 Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 3 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- Wasser
- 1 Eiklar



---

## Zubereitung

1. Backofen auf 220°C vorheizen
2. Etwas Öl in eine ofenfeste Form geben, die Knochen in der Form verteilen und durchmischen, sodass alle mit etwas Öl bedeckt sind
3. ca. 15 - 30 min. rösten, bis sie gebräunt sind (im Auge behalten, nicht zu stark rösten, sonst werden sie bitter!)
4. In der Zwischenzeit das Gemüse schneiden - ungefähr auf Daumengrösse
5. Etwas Öl in den grossen Topf geben und erhitzen
6. Gemüse bei mittelhoher Hitze rösten, bis es gebräunt ist und sich ein Satz am Topfboden gebildet hat, gelegentlich umrühren, damit es nicht anbrennt (falls Lauch verwendet wird, erst später zugeben, da dieser schnell anbrennt)
7. Tomatenmark zum Gemüse geben, umrühren und kurz mitrösten (nicht zu heiss, verbrennt schnell)
8. 200 ml Wasser zum Wein geben und das Gemüse mit der Hälfte der Mischung ablöschen, umrühren und komplett einkochen, bis das Gemüse wieder zu braten beginnt
9. Die zweite Hälfte des Weinwassers dazugeben und wieder komplett einkochen

10. Die Knochen, die Pfefferkörner, die Lorbeerblätter, die Gewürznelken, den Rosmarin und die Petersilie zum Gemüse geben, einmal gut umrühren und mit Wasser auffüllen, bis alles komplett bedeckt ist
11. Einmal aufkochen, nochmals umrühren und dann mind. 2.5 h ganz schwach, halb zugedeckt köcheln lassen
12. Mit der Siebkelle die Knochen und das Gemüse gründlich aus dem Fond fischen und entsorgen
13. Den Fond wieder auf leichte Hitze stellen, erwärmen und kurz warten, bis das ganze Fett an der Oberfläche schwimmt
14. Mit einer Suppenkelle das Fett abschöpfen und weggiessen, Fond von der Hitze nehmen
15. Das Eiklar kurz verquirlen und in den Fond giessen
16. Fond zum Kochen bringen und ständig mit dem Schneebesen durchrühren, danach schwach 3 min. köcheln lassen; Das Eiklar gerinnt jetzt und bindet die Trübstoffe an sich
17. Das grosse Sieb mit dem Passiertuch auskleiden und über dem zweiten Topf positionieren
18. Fond durch das Tuch und das Sieb passieren; zurück bleiben das Eiklar und die Trübstoffe (nicht ausdrücken!)
19. Den fertigen, klaren, dunklen Fond in Gefrierdosen abfüllen, auskühlen lassen und bis zur Verwendung einfrieren