

Basisrezept für dunklen Fleischfond

Rezept von Björn Freitag

Perfekte Soße entsteht durch Erfahrung, Abschmecken und natürlich: auf Basis eines guten Fleischfonds.



Zutaten:

- 1 Bund Suppengrün (Möhre, Knollensellerie, Lauch)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Öl zum Anbraten
- Suppenfleisch oder Beinscheiben mit Knochen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer

Zubereitung:

- Ofen auf 190 °C vorheizen.
- Zwiebel schälen.
- Suppengrün und Zwiebeln grob hacken. Knoblauchzehe schälen und leicht zerdrücken.
- Alles in einem Bräter mit etwas Öl anschwitzen, den Lauch erst etwas später hinzufügen.
- Das Suppenfleisch mitsamt Knochen in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten anbraten, bis es gut Farbe angenommen hat.

- Tomatenmark mit dem Gemüse verrühren und mit anrösten, ein Lorbeerblatt dazugeben.
- Das Fleisch mitsamt Öl zum Gemüse in den Bräter geben. 1,5 Liter Wasser dazugeben, kurz aufkochen.
- Anschließend für 90 Minuten mit Deckel bei 190° Grad in den Ofen geben.
- Bräter aus dem Ofen holen, die Brühe durch ein Sieb passieren und in abgekochte Schraubgläser für den späteren Gebrauch abfüllen. Das Gemüse entsorgen. Über das ausgekochte Fleisch könnte sich zum Beispiel der (Nachbars-)Hund freuen.
- Tipp: Für längere Haltbarkeit die Brühe einfrieren.