



# Der letzte SCHLIF

Eine raffinierte Soße ist die Vollendung des Gerichts, der letzte Schliff, das Tüpfelchen auf dem i. Sie unterstützt Geschmack und Aromen des Gerichts und verleiht ihm das gewisse Etwas.

Von Dörte Fleischhauer



# U

**Um eine gute Soße zu bekommen,** benötigt man einen aromenreichen Fond. Das heißt für den Koch, ein Maximum an Geschmack aus den eingesetzten Produkten zu extrahieren. Cooking + Catering inside hat Detlev Ueter, selbstständiger Koch und Küchenmeister, Euro-Toques-Mitglied und Dozent am Gastronomischen Bildungszentrum Koblenz, dabei über die Schulter bzw. in die Töpfe geschaut. Er hat sich auf vegetarische Fonds fokussiert und aus ihnen Soßen für vegetarische Gerichte gezogen. Kulinarische Überraschungen inklusive. 



**Detlev Ueter** hat sich in die Töpfe schauen lassen.



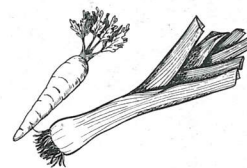
## 4 vegetarische Fonds

hat Detlev Ueter hergestellt. Drei davon basieren auf den gleichen Zutaten. Durch die Zubereitungsart werden jedoch unterschiedliche Geschmacksnuancen unterstrichen. Der Fond aus dem Drucktopf schmeckt vollmundig gemüsig. Der im Sous-vide-Bad hergestellte stellt den süßlichen Karottengeschmack heraus. Der klassisch im Topf gekochte hebt die Pilze und Gewürze hervor.

13.1.2020

## GEMÜSEFOND

### SOUS-VIDE



#### Zutaten für 1 Liter:

300 g Zwiebeln  
250 g Karotten  
100 g Sellerie  
50 g Lauch  
100 g Tomatenabschnitte  
50 g Pilze  
1 l Wasser  
5 g Koriander, 5 g Fenchel  
2 Stk. Lorbeer, 1 Nelke  
5 g Piment, 5 g Salz

#### Zubereitung:

Gemüse in Würfel schneiden und mit den Gewürzen in den Vakuumbbeutel geben. Dann Wasser zugeben und vakuumieren.

Im Wasserbad bei 90 °C eine Stunde garen. Danach passieren und zur weiteren Verarbeitung kühl stellen.

# GEMÜSEFOND

## KLASSISCH IM TOPF



**Zutaten für  
1 Liter:**

300 g Zwiebeln  
250 g Karotten  
100 g Sellerie  
50 g Lauch  
100 g Tomaten-  
abschnitte

50 g Pilze  
1 l Wasser  
5 g Koriander  
10 g Fenchel  
1 Stk. Lorbeer  
2 Nelken  
5 g Piment  
5 g Salz

**Zubereitung:**

Gemüseabschnitte fein mixen oder durch einen Fleischwolf drehen. Alles zusammen in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Dann Wasser und Gewürze zugeben und Topf mit einem

Deckel oder mit Folie abschließen. Alles aufkochen und 30 Minuten bei 85 °C ziehen lassen.

Danach passieren und zur weiteren Verarbeitung kühl stellen.

Dieser Fond kann auch im Drucktopf hergestellt werden. Dafür wird das Gemüse nur in grobe Würfel geschnitten.

### Wirsingroulade mit Kartoffeln und Haselnusschaum

**Zutaten für  
4 Portionen:**

10 Wirsingblätter  
1 kg Wirsingstreifen  
1 kg Kartoffelwürfel  
Schnittlauch  
200 g Kartoffelschalen  
200 ml Gemüsefond  
3 Eigelb  
3 Vollei  
50 ml Haselnussöl  
Salz, Pfeffer

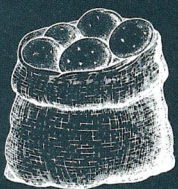
**Zubereitung:**

Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren und zum Trocknen auf ein Tuch legen. Den Strunk entfernen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Dann in Gemüsefond gar kochen.

Die Wirsingstreifen in einem Topf andünsten und zu den Kartoffeln geben. Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Bohnenkraut. Damit die Wirsingblätter füllen, einrollen und in Butter leicht anbraten.

**Für den Schaum:**

Kartoffelschalen mit etwas Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Dann im Backofen bei 200 °C bräunen bzw. rösten. Einen Teil der Kartoffelschalen mit dem Gemüsefond aufkochen und zwei Minuten ziehen lassen. Dann passieren. Eier und Eigelb mit Fond über dem Wasserbad schaumig schlagen. Danach das Haselnussöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Bei der Zubereitung von Fonds

sind ein paar Grundsätze zu beachten. Am aromatischsten werden sie, wenn sie in einem geschlossenen System gekocht werden, beispielsweise durch Sous-vide oder im Drucktopf. Dann bleiben die geschmackstragenden Moleküle im System und verdampfen nicht. Je kleiner das Gemüse geschnitten wird, desto schneller laugt das Gemüse auch aus und gibt die Geschmacksstoffe frei. Die Kochzeit muss dem jeweiligen Produkt angepasst werden. Nur so viel Wasser wie unbedingt nötig hinzufügen. Ein zweiter Ansatz verstärkt den Geschmack und ersetzt das Reduzieren der Flüssigkeit. Und Zutaten wie Tomaten, getrocknete Pilze oder Kaffeebohnen verstärken den Geschmack.“

*Detlev Ueter*



Wurzelgemüse mit Rote-Bete-Algen-Schaum

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Stk. Lauch
- 100 g Butter
- 1 Stk. Sellerie
- 500 g Rote Bete
- 300 g Algenfond
- 100 g Butter
- Raz el Hanout
- Xanthan, Kreuzkümmel, Anis, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Lauch in Stücke schneiden, in Wasser säubern und anschließend in Butter goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sellerie schälen, mit Anis und Salz würzen. Dann in Backpapier einwickeln und im Ofen bei 180 °C ca. eine Stunde garen.

Die Rote Bete mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Dann in Backpapier einwickeln und im Ofen bei 180 °C ca. eine Stunde garen.

Für die Soße den Algenfond aufkochen und mit etwas Xanthan binden. Dann mit Butter und etwas gegarter Rote Beete mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schaum mit dem gegarten Gemüse im Teller anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Es kann auch aus der Roten Bete und Butter eine Rote-Bete-Butter für das Mise en Place hergestellt werden.

Mit Raz el Hanout würzen und mit gekochten Linsen und Petersilie verfeinern.

**Zutaten für 1 Liter:**

- 300 g Zwiebeln
- 50 g Wakame
- 50 g Rote-Bete-Abschnitte
- 1 l Wasser

**Zubereitung:**

Zwiebelwürfel mit Rote-Bete-Abschnitten in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Dann das Wasser und die Wakame zugeben und Topf mit einem Deckel oder mit Folie abschließen.

Alles aufkochen und 30 Minuten bei 85 °C ziehen lassen. Danach passieren und zur weiteren Verarbeitung kühl stellen.



UNSER GESCHENK AN SIE **WMF**

*Vielfalt von Pesto entdecken*  
**UND VORTEILE SICHERN**

1.

**1 Karton Barilla Pesto alla Genovese kaufen** (6 Beutel à 500 g).

2.

Kaufbeleg, Name und Adresse des Betriebes senden an [foodservice-de@barilla.com](mailto:foodservice-de@barilla.com).

3.

Eine hochwertige **WMF Parmesanreibe (22,99 € UVP) GRATIS** erhalten.



Jetzt noch bis 31.12.2020 teilnehmen.

Teilnahmebedingungen: [barillafoodservice.de/teilnahmebedingungen](http://barillafoodservice.de/teilnahmebedingungen)  
Je Betrieb kann 1x teilgenommen werden. Solange der Vorrat reicht.

Barilla Deutschland GmbH • Gustav-Heinemann-Ufer 72 c • 50968 Köln

## GEMÜSEPASTE

### Zutaten für 1 kg:

100 g Meersalz  
 1 Lorbeerblatt  
 10 g Piment  
 20 g Fenchelsamen  
 10 g Pfefferkörner  
 2 Sternanis  
 5 g Kreuzkümmel  
 10 g Thymian  
 5 g Liebstöckel  
 100 g Sellerieknolle  
 100 g Petersilienwurzel  
 100 g Karotten  
 50 g Weißes vom Lauch  
 50 g Fenchel

### Zubereitung:

Meersalz, Lorbeerblatt, Piment, Fenchelsamen, Pfeffer, Sternanis, Kreuzkümmel, Thymian im Mixer fein mahlen.

Sellerie, Petersilienwurzel, Karotten, Lauch und Fenchel waschen und putzen. Gemüse in Stücke

schneiden. In Stücke geschnittenes Gemüse nach und nach in den Mixer geben und pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Die Gemüsepaste in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und verschließen.

Für die Weiterverar-

beitung jeweils 40 g Gemüsepaste mit etwa 600 ml Wasser aufkochen.

**Detlev Ueter:** „Diese Paste wird Ihnen beim Kochen viel Spaß

bereiten! Sie muss nicht im Kühlschrank gelagert werden.

Mit Gemüsepaste würze ich gerne auch Gerichte, denen es etwas an Salz fehlt.“



Gegarter Chicorée in Orangensaft als Grundrezept



### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Chicorée  
 250 g Orangensaft  
 20 g Ingwer  
 10 g Honig  
 Salz, Pfeffer

### Soße

50 g Zucker  
 Saft aus dem Beutel  
 3 g Kardamom  
 Mondamin

### Couscous

200 g Couscous  
 200 g Orangensaft  
 30 g Gemüsepaste  
 Raz el Hanout  
 100 g Rote Linsen, gekocht  
 Petersilie, gehackt

### Zubereitung:

Beim Chicorée die äußeren Blätter entfernen und in einen Vakuumbutel legen.

Dann würzen mit Salz, Ingwerscheiben, Honig und den Orangensaft zugeben und vakuumieren. Im Dampf bei 85 °C 20 min garen.

Den Zucker leicht karamellisieren lassen und mit der Flüssigkeit ablöschen und den Karamell loskochen.

Dann den Kardamom zugeben und mit angerührtem Mondamin leicht binden.

Den Orangensaft mit der Gemüsepaste aufkochen und auf den Couscous geben. Dann mit Raz el Hanout würzen und mit gekochten Linsen und Petersilie verfeinern.



Reisnudeln mit Gemüse-Zoodles, Karotten-Chia-Soße

### Zutaten für 4 Portionen:

300 g Zucchini  
 300 g Karotten  
 300 g Pastinaken  
 Salz, Pfeffer,  
 Sesamöl  
 300 g gekochte Reisnudeln

### Soße

300 g Karotten  
 100 g Apfel  
 100 g Fenchel  
 30 g Gemüsepaste  
 Johannisbrotkernmehl  
 20 g Leinöl  
 Curry  
 20 g Chiasamen,  
 mit 50 g heißem Wasser einweichen

### Zubereitung:

Zucchini, Karotten und Pastinaken mit einem Spiralschneider in dünne Zoodles schneiden. Dann mit Salz und etwas Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Sesamöl kurz anschwitzen und die Reisnudeln zugeben.

Für die Soße Karotten mit Apfel und Fenchel entsaften. Dann mit der Gemüsepaste aufkochen und leicht mit etwas Johannisbrotkernmehl oder Xanthan binden. Dann mit Curry abschmecken und etwas Leinöl untermixen.

Vor dem Servieren die Chiasamen zugeben und damit der Soße die letzte Bindung geben.



Scheiben von der Steckrübe, Pumpnickelsoße, Ziegenkäse, Schwarze Walnuss

**Zutaten für 4 Portionen:**

1 Stk. Steckrübe  
Salz, Curry, Backpapier

**Pumpnickelsauce**

30 g Gemüsepaste  
200 g Haferdrink  
200 g Wasser  
Pumpnickel, gemahlen  
Salz, Pfeffer  
200 g Ziegenkäse  
Schwarze Walnüsse

**Zubereitung:**

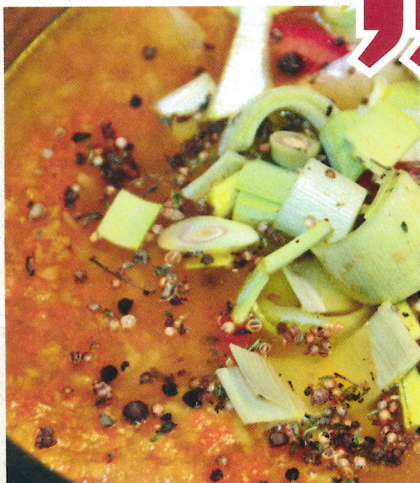
Die Steckrübe schälen und halbieren. Dann würzen mit Salz und etwas Curry. In Backpapier einschlagen und im Backofen bei 180 °C ca. eine Stunde garen. Danach in Scheiben hobeln und zu einer

Rose aufrollen.

Für die Soße den Haferdrink mit Gemüsepaste, Wasser und Pumpnickel verkochen. Danach alles mixen, damit man eine sämige dunkle Soße bekommt. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

**Übersicht der hergestellten Fonds und Gerichte**

Gericht als Beispiel	Rohstoff	Eingesetzte Gewürze	Bindung durch
Glasierter Chicorée aus dem Sous-vide-Bad	Fruchtsaft	Orange, Karamell, Kardamom, Ingwer	Mondamin
Wirsingroulade in Nusschaumsoße	Gemüsefond aus dem Sous-vide-Bad	Geröstete Kartoffelschalen, hochwertiges Öl	Eigelb mit Fond als Schaum
Steckrübenscheiben mit Schwarzer Nuss, Ziegenkäse	Gemüsepaste	Gemüsepaste	Pumpnickel
Gebratener Lauch, Rote Bete und Sellerie aus dem Ofen	Fond mit Algen	Rote-Bete-Butter, Anis	Butter Basic-Textur Xanthan
Reisnudeln mit Gemüse-Spaghetti	Karottensaft, Apfelsaft	Salz, Pfeffer, Curry	Chiasamen, Basic-Textur Johannisbrotkernmehl



Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten der Herstellung von Gemüsefonds:

**Variante 1:** Verschiedene Gemüseabschnitte werden mit Wasser und Gewürze zu einem Fond verkocht.

**Variante 2:** Gemüsereste werden mit Gewürzen püriert und im Dörrautomaten bei 70 °C getrocknet. Anschließend können diese dann mit Wasser aufgekocht werden.

**Variante 3:** Gemüseabschnitte werden mit Salz und Gewürzen zu einer Paste weiterverarbeitet. Diese kann dann mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten weiterverarbeitet werden.

**Variante 4:** Gemüse (und Obst) werden entsaftet, und dieser Saft bildet die Soßenbasis.

Detlev Ueter

# DAS FONDKOCHEN

## wissenschaftlich erklärt

Von Dörte Fleischhauer

# W

**Wie erklärt ein Wissenschaftler**, was passiert, wenn der Fond im Topf auf dem Herd köchelt? Thomas Netsch, Mathematiker und promovierter Informatiker, ambitionierter Koch und Senior Scientist bei Philips Research, erklärt einige Vorgänge. „Das Kochen von Fleisch, Knochen und Gemüse in Wasser ist ein Auslaugen. Viele Moleküle, die Farbe und Geschmack geben, gehen in das Wasser über. Fett schmilzt und sammelt sich an der Oberfläche des Ansatzes. Die hohe Temperatur begünstigt die chemischen Reaktionen und sorgt dafür, dass die Proteine in den Zellen und Muskelfasern sich verändern. Die Zellstrukturen werden durchlässig, das Wasser hat nun leichtes Spiel, Salze, Aminosäuren und andere wasserlösliche Moleküle aus Fleisch, Knochen und Gemüse auszuspülen“, erläutert Netsch.

### DECKEL AUF DEN TOPF!

„Stoffteilchen haben die Eigenschaft, sich möglichst gleichmäßig in einer Flüssigkeit zu verteilen, auch ohne Strömungen. Manuelles Umrühren ist daher nicht notwendig“, sagt Netsch. Zudem Sorge auch die Temperaturdifferenz zwischen unteren und oberen Wasserschichten im Topf für Verwirbelung und Konzentrationsausgleich im Fond: Das Verdunsten des Wassers reduziere die Temperatur an der Oberfläche, während gleichzeitig die Herdplatte den unteren Schichten ständig Wärmeenergie zuführe. „Ein hoher Topf mit kleiner Oberfläche ist deshalb ideal für das Kochen von Fonds.“

Eine Frage, die von Köchen oft diskutiert wird: Sollt man das Wasser salzen? Netsch: „Die Physik zeigt, dass ein Diffusionsprozess zum Erliegen kommt, wenn die Konzentration von gelösten Teilchen überall gleich groß ist. Wenn das Wasser bereits gesalzen

ist, verringert sich das Konzentrationsgefälle zwischen Wasser und Fleisch und im Verhältnis bleiben mehr Salze im Fleisch zurück.“ Doch eine Prise Salz sollte nicht schaden. Allerdings: „Wenn später der Fond stark reduziert wird, würde das Resultat unter Umständen zu salzig werden, denn das Salz konzentriert sich“, erläutert Thomas Netsch. Nachdem man das Gemüse in den Ansatz gegeben hat, beginnt der Fond wunderbar zu duften. Auch in der Zeit, in der der Fond auf dem Herd köchelt, breitet sich der Duft in der Küche aus. „Düfte beim Kochen sind leider auch immer ein Anzeichen für den Verlust von Aromen. Nicht nur Wassermoleküle verdunsten, sondern auch andere, kleine Moleküle verlassen den Topf. Gerade diese leicht flüchtigen Moleküle sind für die vielfältigen Aromen im Fond verantwortlich. Also, den Deckel auf den Topf!“, rät Netsch. Das Wasser, das aus dem Fond dann nach wie vor verdunstet, kondensiert an der Innenseite des Deckels, aber die flüchtigen Aromen lösen sich im Kondenswasser und fallen mit den Wassertropfen zurück in den Topf.

Fleischfonds werden beim Kochen trüb. Diese Trübung des Fonds werde durch aus dem Fleisch austretende Proteine verursacht, erklärt Netsch. Sie tragen jedoch kaum zum Geschmack eines Fonds bei, denn sie sind viel zu groß und zu schwer, um auf der Zunge oder in der Nase eine Geschmacks- oder Geruchsreaktion auszulösen. Netsch: „Proteine sind lange, kettenförmige Moleküle, die aus molekularer Perspektive gigantische Ausmaße haben. Bei Körpertemperatur sind sie zu dreidimensionalen Strukturen gefaltet und aufgewickelt. Bei Erwärmung beginnen sich die langen Ketten allmählich aufzuwickeln und sich dabei zu verfangen, bis sie schließlich bei weiter steigender Wassertemperatur zu kleinen Schwebeteilchen werden und für die Trübung der Flüssigkeit sorgen.“ Hat also der Ansatz die 60-°C-Marke erreicht,

dann ist das Wasser undurchsichtig geworden. Bei etwa 90 °C sammeln sich die größeren Teilchen in einem grauen Schaum an der Oberfläche des Fonds und können mit einem feinen Sieb entfernt werden. Kleinere Teilchen bleiben jedoch zurück.

### WASSER: WENIGER IST MEHR

Entwickelt sich beim Probieren des Fonds ein klebriges Mundgefühl oder ein tranger Nachgeschmack, wurde der Fond zu lange gekocht, Fett ist oxidiert. „Man muss der Versuchung widerstehen, das ‚Letzte‘ aus dem Fleisch herausholen zu wollen“, sagt Thomas Netsch. Ein paar Worte zum Verhältnis von Fleisch zu Wasser: „Je mehr Wasser man nimmt, desto mehr Geschmacksstoffe werden gelöst, aber desto stärker werden sie auch verdünnt“, so der Wissenschaftler. „Wenn man zum Beispiel 1 kg Fleisch in 100 l Wasser auskocht, dann wird der Fond nur wenig Geschmack haben, er muss stark reduziert werden, um den Anteil von Wasser und gelöstem Salz wieder zu verkleinern. Andererseits bleiben mehr Mineralstoffe im Fleisch zurück, wenn man weniger Wasser nimmt, aber der Fond bekommt reichlich Geschmack. Es ist besser, mit weniger Wasser zu arbeiten, als im Nachhinein überschüssiges Wasser wieder zu entziehen und die Aromen dabei in der Küche zu verteilen.“ Gibt es eine „optimale“ Wassermenge, mit der man „maximalen“ Geschmack im Fond konzentriert? Die habe bisher auch die Wissenschaft nicht finden können. Und kann man einen Fond mit Wissen aus Physik und Chemie verbessern? „Nein. Es gibt noch kein Modell, mit dem man genau vorhersagen kann, wie sich über die Zeit der Geschmack abhängig von Zubereitungsmethode und Zutaten in einem Fond entwickelt“, sagt Netsch. 