

## Auf die Sauce kommt es an! Björn Freitag's "Saucen-Einmaleins"

Rezepte von Björn Freitag

### Dunkler Kalbsfond



### Zutaten:

- 600 g Kalbsknochen
- 2 Karotten
- 2 Knollensellerie
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 2 – 3 Lorbeerblätter
- 1 Zitrone
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein
- Butterschmalz
- Pfefferkörner
- Salz

### Zubereitung:

- Kalbsknochen in Butterschmalz anbraten und zum Nachrösten für 10 – 15 Minuten in den Ofen geben (Grillfunktion 230° C oder Umluft 250° C). Währenddessen Gemüse mit Schale in Würfel schneiden.
- Bräter aus dem Ofen holen und das Gemüse hinzugeben. Darauf achten, dass immer genug Fett im Topf ist, damit das Gemüse nicht anbrennt.
- Die Lorbeerblätter hinzufügen und Tomatenmark leicht mitrösten. Das Ganze mit etwas Wasser ablöschen.
- Dann die Zitronenschale von einer halben Zitrone und Rotwein hinzufügen und einkochen lassen. Mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen und mit Deckel bei mittlerer Hitze 2 – 3 Stunden köcheln lassen. Danach den Fond passieren und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Wer den passierten Fond weiter einkochen lässt, erhält einen perfekten Bratensaft oder Jus (franz. für Saft), der mit wenigen Kniffen verfeinert werden kann.

### Heller Kalbsfond



#### **Zutaten:**

- 600 g Kalbsknochen
- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

#### **Zubereitung:**

- Kalbsknochen in einen Topf geben und mit ca. 2 Litern Wasser auffüllen.
- Das Gemüse nur grob mit Schale würfeln und dazugeben.
- Bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen.
- Danach den Fond passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hühnerbrühe



### **Zutaten:**

- 1 Suppenhuhn
- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- ¼ Wirsing
- Pfeffer
- Salz

### **Zubereitung:**

- Das Huhn in einen Topf geben und mit ca. 2 Litern Wasser auffüllen (sodass es leicht bedeckt ist).
- Das Gemüse nur grob mit Schale würfeln und dazugeben.
- Bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen.
- Danach den Fond passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Gemüsebrühe



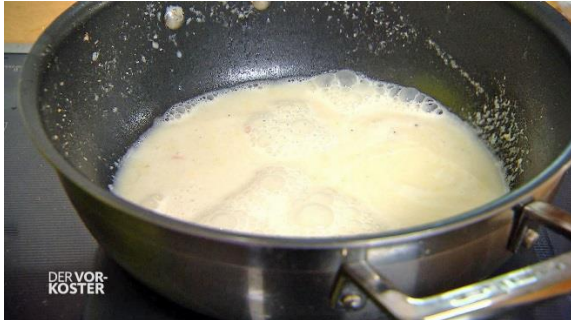
#### **Zutaten:**

- 2 Karotten
- ½ Knollensellerie
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- ¼ Wirsing
- Sojasauce
- 1 Stange Lauch
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

#### **Zubereitung:**

- Gemüse grob mit Schale würfeln und mit Petersilie und der Schale einer ½ Zitrone in einen Topf geben.
- Den Topf mit Wasser auffüllen und einen Schuss Olivenöl hinzugeben.
- Pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 1 - 2 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch den Schaum mit einer Kelle abschöpfen.
- Danach den Fond passieren und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Das Gemüse ist nach 1- 2 Stunden sehr stark zercocht und hat wichtige Vitamine verloren.
- Als Suppeneinlage neues Gemüse würfeln und in der Brühe garkochen.

### Meerrettich-Sauce



#### **Zutaten:**

- 500 ml Kalbsfond
- ½ Zwiebel
- 1 gehäufte EL Meerrettich
- 2 EL Sahne
- 2 EL Essig
- Zitronenschale von einer ¼ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

#### **Zubereitung:**

- Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
- Dann mit dem Fond ablöschen.
- Das Ganze um ca. die Hälfte einkochen lassen und Zitronenzesten, Meerrettich und Essig dazugeben.
- Mit der Sahne pürieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- **Tipp:** Wem die Sauce noch nicht dick genug ist, lässt sie noch einige Zeit einkochen. So gelingt die perfekte Sauce auch ohne Saucenbinder.

### Dijon-Senf-Sauce mit Petersilie



#### **Zutaten:**

- 300 ml Gemüsefond
- ½ Zwiebel
- 2 – 3 EL Dijon-Senf (je nach Geschmack)
- 100 ml Milch
- 1 Schuss Sahne
- 1 EL Essig
- 1 Bund Petersilie
- Olivenöl
- 3 - 4 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

#### **Zubereitung:**

- Etwas Olivenöl in einen Topf geben und Mehl darin anschwitzen.
- Unter Rühren 100 ml kalte Milch und einen Schuss Sahne hinzugeben (Tipp: Damit eine Mehlschwitze nicht klumpig wird, ist es wichtig, sie mit kalter Flüssigkeit abzulöschen).
- Nun den Fond hinzugeben und das Ganze gut aufkochen lassen.
- Essig, Senf und eine Prise Zucker hinzugeben.
- Eine Zwiebel in Streifen schneiden und kurz mitkochen lassen.
- Währenddessen die Petersilie vom Stiel entfernen und dann mit der Sauce in einen Mixer geben.
- Das Ganze gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sauce passt hervorragend zu pochierten Eiern und zu Fisch.
- Tipp: Variieren Sie bei den Kräutern und nehmen statt Petersilie Estragon oder Dill.

### Morchel-Sauce



#### Zutaten:

- ½ Zwiebel
- 1 Zitrone
- 200 ml Hühnerfond
- 10 g getrocknete Morcheln
- 25 ml Wasser
- 3 EL Sahne
- 1 EL Ahornsirup
- 2 cl Brandy oder Cognac (Aprikosen- Marillen- oder Orangenschnaps geben der Sauce eine besondere Note)
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Muskat
- Piment d'Espelette (alternativ geht auch Paprikapulver)
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung:

- Die getrockneten Morcheln in Wasser aufweichen lassen.
- Danach die aufgeweichten Morcheln aus dem Wasser nehmen und mit Küchenpapier abtupfen.
- Den entstandenen Morchelfond für später beiseite stellen.
- Nun die Morcheln mit etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und kurz anbraten.
- Währenddessen eine halbe Zwiebel kleinhacken und dazugeben.
- Dann den Schnaps und den Fond hinzufügen und bei hoher Hitze gut einkochen lassen.
- Das Ganze mit einer Prise Muskatnuss, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen.
- Dann ein paar Spritzer Zitronensaft, Ahornsirup und Sojasauce hinzugeben.
- Den Morchelfond dazu gießen und einkochen lassen.
- Danach die Sahne hinzugeben und die Sauce wieder einkochen lassen.
- Die Sauce passt hervorragend zu Geflügel oder Pasta.
- **Tipp:** Die Sauce kann auch mit anderen Pilzsorten zubereitet werden.

### Blumenkohlpüree mit Purple Curry und Weintrauben



#### **Zutaten:**

- 1 Blumenkohl
- 3 EL Purple Curry (gibt es im Supermarkt)
- 265 g Creme Fraîche
- 15 blaue Weintrauben ohne Kerne
- Salz
- Pfeffer
- 1 halbes Glas Gemüsebrühe

#### **Zubereitung:**

- Blumenkohl in Salzwasser ca. 20 Minuten lang weichkochen und abtropfen lassen.
- Den gekochten Blumenkohl mit der Creme Fraîche, Purple Curry und dem Gemüsefond in einen Mixer geben.
- Salzen und pfeffern und zu einer feinen Creme pürieren.
- Zwischenzeitlich die Trauben halbieren und in einer beschichteten Pfanne für ein paar Minuten erhitzen.
- Das fertige Blumenkohlpüree nun mit einem Löffel auf einem Teller anrichten und die Trauben darauf verteilen.



### Schalottensauce mit Portwein



#### **Zutaten:**

- 5 EL Bratenjus
- 3 Schalotten
- 200 ml Portwein
- 60 g Creme Fraîche
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

#### **Zubereitung:**

- Portwein in einen kleinen Topf geben und stark einkochen lassen.
- Dann die Schalotten hinzugeben und weiter einkochen lassen.
- Schließlich Creme Fraîche und Bratensaft unterrühren.
- Mit der gehackten Petersilie verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.