

Grundbrühen und Soßen selbst herstellen



Kurs 231-09-39519: Grundbrühen und Soßen selbst herstellen

Termin: Mi. 15.03.2023 & Do. 16.03.2023

Ort: Theodor-Heuss-Realschule plus, Wirges

Leitung: Patrick George

Die Grundlage für viele leckere Gerichte! Lecker und nachhaltig soll es sein. Da sind sich viele von uns einig. Und dabei kann das so einfach sein, denn mit entsprechender Grundlage lässt sich die Küche zu Hause auch hinsichtlich Geschmack und Nachhaltigkeit enorm aufwerten. In diesem Kurs liegt ein Schwerpunkt auf der Herstellung diverser Grundbrühen und Soßen sowie deren Konservierung. Mit hausgemachten Brühen, die übrigens oft aus „Küchenabfällen“ hergestellt werden, wird nicht nur die Küche nachhaltiger, sondern auch geschmacklich besser und gesünder! Es empfiehlt sich immer einen Vorrat an eigenen Brühen und Grundsoßen im Regal zu haben. Das ermöglicht darüber hinaus auch oft mal abends eine schnelle, aber wertvoll-leckere Küche.

Grundbrühen und Soßen selbst herstellen

Persönliche und allgemeine Vorbemerkungen

Was in der Gastro- und Profiküche als Selbstverständlichkeit gilt, ist in unserer heutigen Haushaltsküche leider in Vergessenheit geraten und findet viel zu wenig und zu selten Anwendung. Mit dem Aufkommen der „modernen“ Industrie-Hilfsmittel wurde es uns vermeintlich ja auch viel leichter, schneller und günstiger gemacht. Gemeint ist der Einsatz von hausgemachten Brühen und Grundsoßen.

Schon seit Jahren nutzen wir bei uns zu Hause nur noch eigene Brühen und Grundsoßen. Diese werden oft mal samstags „mitlaufen“ lassen und entstehen meist aus „Küchenabfällen“ und „Überbleibseln“. Dabei sind insbesondere die Brühen immer wieder Grundlage für hervorragende weitere Produkte.

Nicht nur, dass der Einsatz der eigenen Brühen gesünder, nachhaltiger und günstiger ist – sondern der Einsatz eigener Brühen ist einfach super lecker! Auch wenn die Herstellung etwas Zeit benötigt, so spart diese beim täglichen Kochen doch wiederum Zeit.



Es ist sinnvoll, sich einen eigenen Vorrat herzustellen und in Gläsern (Twist-Off) eigene Grundsoßen und Brühen griffbereit zur Hand zu haben. So ist es beispielsweise nach einem anstrengenden und hektischen Arbeitstag mal eben ganz schnell möglich etwas auf den Tisch zu zaubern. Und das ganz ohne künstliche Geschmacks- oder Konservierungsstoffe. Eben selbst gemacht.

In diesem Kurs möchte ich für die kreative Herstellung und das Konservieren von Soßen und Brühen werben, möchte Handgriffe zeigen und Tipps und Tricks vermitteln. Gemeinsam werden wir die wichtigsten Brühen herstellen (Rinder-, Geflügel- und Gemüsebrühe) und eine

braune Grundsoße mit viel Geschmack herstellen. Diese werden wir mit ein paar kleinen Gerichten probieren und einsetzen, sowie in Gläser als Konserve verfüllen, um auch noch nach diesem Kurs etwas von diesem Kurs zu haben.

Die hier vorliegenden Rezepte dienen dabei lediglich als „Grundidee“. Meine Bitte: Seid kreativ, denkt drüber nach, wo und wie welche verwertbaren „Abfälle“ entstehen, die Euch in der privaten Küche als Grundlage für Eure Soßen und Brühen dienen können.

Unsere Vorfahren wussten weitaus besser als wir heute, wie wichtig und nachhaltig der Einsatz von Brühen sein kann. So wurde beispielsweise kaum „Gemüsewasser“ in den Abguss gegeben – es war oft die Grundlage für weitere Kochprozesse wie z.B. die bei Herstellung einer leckeren Mehlschwitze zum Gemüse. Ich erinnere mich beispielsweise gerne an eine meiner „Tanten“, sie war die Meisterin im „Einwecken“ und weckte sogar oft Ihr „Kochwasser“ ein...

Herzliche Einladung mal zu probieren und zu experimentieren. Mit ein wenig Einkaufsplanung wird so der eigene Speiseplan noch abwechslungsreicher und vor allem nachhaltiger. Nebenbei schonen wir sogar noch unser Klima, denn durch die Verwertung der „Küchenabfälle“ und Reste sparen wir Ressourcen schon bei der Produktion der Lebensmittel und setzen auch ein Zeichen gegen die Verschwendung von Lebensmitteln.

Herzlich, Euer Koch mit Leidenschaft

Patrick George

Inhalt:

a) Im Kurs hergestellte Brühen und Soßen:

- Braune Grundsoße (Fleischsoße)
- Gemüsebrühe
- Hühnerbrühe
- Feine Rinderbrühe (klassische Zubereitung)

b) Für den Hunger im Kurs wird zubereitet:

- Schnelle Gemüsesuppe „Quer durch den Garten“ (Mittwoch)
- Italienisches Ragout mit Nudeln (Mittwoch)
- Rindfleischsalat (Donnerstag)
- Hühnerfrikassee mit Reis (Donnerstag)
- Nudeln mit schneller Pilzrahmsoße (Donnerstag)

Braune Grundsoße (Fleischsoße)

ergibt ca. 750 ml fertige Soße

Zutaten: ca. 1,2 kg Fleischknochen, Parüren, Beinscheiben, Markknochen o.ä. vom Rind
1 Bund Suppengemüse
3 Zwiebeln, gerne auch mehr (immer mit Schale!)
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
min. 250 ml Rotwein
etwas Pflanzenöl
2 Lorbeerblätter
n. B. Salz und Pfeffer
gut 2 Liter Flüssigkeit (gehaltvoller wird's mit Fleisch- und/ oder Gemüsebrühe)

Zubereitung:

Die Zwiebeln und das Suppengemüse reinigen, aber nicht schälen und in grobe Würfel schneiden Die Knochen, wenn möglich, auf Walnussgröße hacken. Auf ein Blech geben und bei 180 °C für ungefähr 30 Minuten in den Ofen schieben (die Knochen sollten goldgelb bis braun sein). Wer mag legt noch etwas Suppengemüse/ Zwiebeln darunter.

Einen möglichst breiten Topf mit dem Pflanzenöl erhitzen. Fleischstücke und Parüren darin braun anbraten. Die Zwiebeln und das Gemüse hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Jetzt das Tomatenmark hinzugeben und mitbraten, bis es etwas Farbe genommen hat. Mit etwas Rotwein ablöschen und so lange rühren, bis sich die Röststoffe vom Topf gelöst haben. Diesen Vorgang mehrfach wiederholen bis der Rotwein alle ist und eine schöne braune Farbe entstanden ist.

Die Knochen kontrollieren, wenn diese schön angeröstet sind, mit in den Topf geben und mit der Flüssigkeit nach und nach aufgießen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mindestens für 1 -1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen.

Die fertige Sauce passieren und entfetten.

Hühnerbrühe

ergibt ca. 5 Liter

Zutaten: 1 Suppenhuhn
1 Bund Suppengrün (Lauchstange, Möhre, Knollensellerie), klein geschnitten
2 Zwiebeln, halbiert, mit Schale
1 Knoblauchzehe, geviertelt
5 Zweige Petersilie
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner
Salz
1 Glas Weißwein
Wasser, ca. 8 Liter

Zubereitung:

Das innen und außen gewaschene Huhn in einen großen Topf geben, alle Zutaten rundum verteilen, kaltes Wasser kalt angießen, bis alles bedeckt ist und zum Kochen bringen. Offen gut 2 Stunden leicht köcheln lassen. Dann das Huhn herausheben und für ein anderes Gericht verwenden, z.B. Frikassee.

Die Brühe durch ein feines Sieb passieren.

Feine Rinderbrühe

klassische Grundrezept für ca. 5 Liter

Zutaten: 8 Liter Wasser
1 kg Rindfleisch
2 kg Knochen vom Rind
ca. 40 g Salz
850 g Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Möhren, Petersilien – Wurzel
2 gr. Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch

Zubereitung:

Reinschmeckende Fleischbrühe erhält man, wenn zuvor gebrühte (blanchierte) Rinderknochen und wenig gereiftes, gewaschenes Rindfleisch mit kaltem Wasser aufgesetzt werden.. Die Güte der Brühe wird durch die Menge der verwendeten Zutaten bestimmt. Blanchieren und waschen beseitigt Unreinheiten, die Knochen und Fleisch anhaften. Diese Arbeitsvorgänge fördern also den Geschmack und verhindern das Trüben der Brühe.

Durch Kaltaufsetzen werden Knochen und Fleisch langsam ausgelaugt; es entsteht eine reinere Brühe als wenn in unruhigem, kochenden Wasser angesetzt wird. Das in die Brühe übergegangene Fleischeiweiß beginnt bei 70 ° C zu gerinnen und setzt sich beim Sieden als Schaum an der Oberfläche ab. Den Schaum mit einem Schaumlöffel immer wieder gründlich entfernen. Die Brühe muss langsam weiter kochen. Salz hinzugeben.

Aus Fleisch und Knochen treten während des Siedens Fettstoffe aus und dringen ebenfalls an die Oberfläche. Die Brühe immer wieder durch Abschöpfen entfetten; denn Fett, das wieder in die Brühe einkocht, trübt auch.

Wegen der unterschiedlichen Beschaffenheit des Fleisches lässt sich für diese keine genaue Kochzeit bestimmen. Stücke von 1 Kg brauchen etwas 1,5 Std. Garpunkt am besten durch Anstechen mit einer Gabel prüfen. Ist das Fleisch weich, wird es der Brühe entnommen und mit einem feuchten Tuch bedeckt, damit es von außen nicht trocken und dunkel wird. Rinderknochen haben dagegen erst nach ca. vierstündigem Kochen ihren Geschmack an die Brühe abgegeben.

Die Zwiebel halbieren, mit der Schnittfläche auf den Herd oder in eine Pfanne legen und bräunen. Durch die Einwirkung der Hitze entstehen aus der Stärke farbgebende Röststoffe.

Eine Stunde vor Beendigung der Kochdauer werden die geputzten Gemüse gebündelt in die Brühe gelegt. Auch die Petersilienwurzel und Knoblauch sowie die angebräunten Zwiebeln sind beizufügen. Während die beigegebenen Gemüse gar werden, gehen ihre Geschmacksstoffe in die Brühe über. Kocht man das Gemüse länger, so verflüchtigen sich die erwünschten Aromastoffe. Die hellgelbe Farbe einer guten Brühe entsteht durch die verwendeten Rohstoffe, wobei die gebräunte Zwiebel diesen Farbton unterstützt. Nach beendeter Kochzeit wird das Gemüsebündel entnommen, die fertige Brühe durch ein Tuch passiert.

Fleisch und Gemüse dienen anderer Verwendung, z.B. zu Salaten oder als Einlage für Suppentöpfe.

Gemüsebrühe

für ca. 1,5 Liter

Zutaten:

- 2 Liter Wasser
- 1 EL Pflanzenöl
- 200 g Karotten
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 100 g Knollensellerie
- 1 Bund Petersilie
- ca. 10 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Gemüse in grobe Würfel, Zwiebeln und Knoblauch mit Schale in Stücke schneiden. Kurz in einem großen Topf mit heißem Öl anbraten. Petersilie, ebenfalls grob geschnitten, mit dazu geben und angehen lassen.

Mit Wasser ablöschen und kurz aufkochen. Nun Hitze wieder zurückschalten und aufkommenden Schaum mit einer Kelle abschöpfen. Bildet sich kein Schaum mehr, können die restlichen Gewürze (Pfeffer, Lorbeer) zugefügt werden. Nun mindestens noch zwei Stunden leise köcheln lassen.

Anschließend die Brühe vorsichtig durch ein Sieb oder Tuch passieren. Gegebenenfalls noch etwas einkochen lassen, um mehr Geschmack zu bekommen.

Schnelle Gemüsesuppe

für ca. 4 Portionen

Zutaten: etwas Butter
2 Päckchen Suppengemüse
ca. 1 Liter Gemüsebrühe
ca. 200 g Suppennudeln

Zubereitung:

Sellerie in kleine Würfel schneiden, Karotten und Lauch in Scheiben schneiden und die Petersilie klein hacken.

Die Butter in einem Topf schmelzen und Sellerie und Karotten darin weich dünsten. Anschließend den Lauch dazugeben (der braucht nicht so lange wie das andere Gemüse), bis dieser auch weich ist. Dann so viel Brühe auffüllen wie man sowie weitere Gewürze nach Belieben dazugeben. Nudeln nach Packungsanleitung mit in die Suppe geben und garen... In Tellern anrichten und mit der fein geschnittenen Petersilie überstreuen.

Italienische Ragout

für ca. 4 Portionen

Zutaten: 1 kg Rindfleisch in feinen Stücken/ Streifen
1 Bd. Staudensellerie
2 Karotten
2 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln
5 EL Tomatenmark
2 Dosen gehackte Tomaten
ca. 250 ml Rinderbrühe
250 ml Rotwein
2 Zehen Knoblauch
Salz und Pfeffer
n.B. Parmesan
n.B. italienische Kräuter/ frische Kräuter

Zubereitung:

Das Rindfleisch von allen Seiten ca. 5 - 6 Minuten anbraten, dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Den Staudensellerie, die Möhren, die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und ca. fünf Minuten in etwas heißen Öl anschmoren. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse mit dem Rotwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Tomaten und die Brühe hinzugeben. Das Fleisch wieder hineinlegen und die Lorbeerblätter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Alles nun drei Stunden auf niedriger Stufe köcheln. Gelegentlich umrühren bzw. wenn das Ragout zu sehr einkocht, etwas Brühe nachgießen. Vor dem Servieren können mediterrane Kräuter hinzugegeben werden.

Rindfleischsalat

für ca. 6 Portionen

Zutaten: 500 g Rindfleisch, gekocht oder geschmort (z.B. restl. Suppenfleisch)
ca. 500 ml Tomatenketchup
2 kleine Zwiebeln
10 Cornichons
½ Glas Silberzwiebeln
1 EL Öl
½ EL Senf, mittelscharf
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer, n.B. Cheyenne-Pfeffer
etwas Petersilie, gezupfte zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebeln und Gurken in Würfel schneiden, Silberzwiebeln halbieren und in eine Schüssel geben Senf an die Masse geben. Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden. 3 teilen und dann in je 1cm Stücken schneiden, mitunter die Masse heben.

Ketchup zufügen, mit 1 Prise Salz abschmecken und alles vermengen. (Darf nicht im Ketchup schwimmen, man sollte nur wahrnehmen, dass welcher dran ist.) 1 Tropfen Öl unter die Masse arbeiten, abdecken und im Kühlschrank (am besten über Nacht) kaltstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte ein süß-säuerliche und würziges Aroma haben. Vor dem Verzehr mit frisch abgepflückter Petersilie garnieren.

Hühnerfrikassee

ca. 4 Portionen

Zutaten: 40 g Butter
40 g Mehl
ca. 150 ml. Weißwein
ca. 1 Liter Hühnerbrühe
300 g gegartes und ausgelöstes Hühnerfleisch (z.B. vom Suppenhuhn)
400 g Champignons, frische
etwas Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Champignons in Scheiben schneiden, in einer Pfanne in wenig Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in mundgerechte Stück zerteilen und beiseitestellen.

Aus Mehl und Butter eine helle Mehlschwitze herstellen. Anschließend unter ständigem Rühren den Weißwein angießen und nach und nach so viel Brühe unter Rühren dazu gießen bis beim Aufkochen eine schöne cremige Sauce entstanden ist. Fleisch und Champignons dazu geben und noch kurz köcheln (sieden!!!) lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schneller Pilzrahm

ein „aus der Lameng-Rezept“

Pilze kleinschneiden, Zwiebelchen würfeln. Zuerst die Pilze in etwas Öl in der Pfanne anschwanken. Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Mit brauner Grundsoße und Sahne ablöschen. Etwas einkochen lassen, abschmecken und genießen!