

Was köchelt denn da? Mit diesen **Fonds und Soßen** machen Sie Eindruck

Drei Soßen für alle Fälle

Fleisch, Fisch und Mehlschwitze: Im neunten Teil der AZ-Kochreihe geht's um Basis-Soßen

Von Sophie Anfang

Soßen gehören zu einem guten Essen dazu und sind auch ein wenig das Geheimnis der guten Küche. Denn ein selbst gemachter Fond, der mit handwerklichem Geschick und Geduld angesetzt wurde, schlägt jedes Fertigprodukt um Längen.

AZ-KOCHSERIE

Küchen-Kniffe mit Harald Schultes



Im neunten Teil der AZ-Kochserie stellt Profikoch Harald Schultes Ihnen drei Grundsoßen vor, die Sie in Ihr Kü-

chenrepertoire aufnehmen sollten – auch wenn Sie dafür zum Teil viel mehr Zeit investieren müssen.

Schultes, der am Isartor „Haralds Kochschule“ betreibt, hat deswegen folgende Tipps: Bereiten Sie Soßen und Fonds am besten in großen Mengen zu und am besten alle am selben Tag. Denn vor allem bei Fleisch- und Fischsoßen hinterlässt das Kochvergnügen einen starken Geruch in der Küche. Den hat man lieber nicht allzu oft.

Besser: Einen Kochtag einlegen und die Soßen dann portionsweise einfrieren. Das Gute an den drei Soßen, die wir Ihnen hier vorstellen: Es handelt sich um Grundsoßen. Sie sind beliebig erweiterbar. Je nach Ihrem persönlichen Geschmack und dem zu begleitenden Gericht können Sie zu den Soßen Wein, weitere Gewürze oder Kräuter oder Sahne und Butter hinzufügen.

Lesen Sie nächste Woche: In der letzten Folge der AZ-Kochreihe dreht sich alles um frische Früchte.



Dauert lange, lohnt sich aber: Koch Harald Schultes und AZ-Redakteurin Sophie Anfang bereiten eine Kalbssoße vor.

Fotos: Daniel von Loeper

KALBSOSSE

Eine Grundsoße für alle Gelegenheiten

Zugegeben, eine Soße aus Knochen zu kochen, ist nichts, was man mal so schnell nebenbei erledigt. Aber: Die Mühe lohnt sich! Nehmen Sie sich einmal einen Nachmittag Zeit und frieren Sie das Resultat einfach portionsweise ein. Fonds halten gefroren ein Jahr. So haben Sie lange etwas von Ihren Mühen.

- Sie benötigen etwa 3 kg Kalbsknochen, die klein gehackt werden. Rösten Sie diese in einem Bräter an.
- Sind die Knochen braun, geben Sie reichlich Zwiebeln, Selleriewürfel, ein paar gehackte Karotten (nicht zu viel, sonst wird die Soße zu süß) und Lauch hinzu. Sie brauchen etwa 300 Gramm Röstgemüse.

- Achten Sie darauf, dass der Lauch nicht anbrennt, sonst wird die Soße bitter!
- Fügen Sie Tomatenmark hinzu. Das Mark muss mitangeröstet werden. Wenn Sie wenig Mark nehmen, kommt der Geschmack der Knochen mehr heraus. Bei mehr Mark wird der Fond fetter.
- Braten Sie alles eine Viertel Stunde bis zwanzig Minuten an, das geht im Ofen (200 Grad) oder auf dem Herd. Schauen Sie nach der Farbe: Wenn die Knochen und das Gemüse gebräunt sind, ist es gut gebraten.
- Löschen Sie alles mit einem trockenen Rotwein ab. Auf die Menge benötigen Sie etwa eine Flasche. Geben Sie zunächst die halbe Flasche hinzu und reduzieren Sie den Alkohol. Sie

- müssen den Wein auf zwanzig Prozent einkochen. Die Weinsäure hebt den Geschmack der Knochen, sie schmecken frischer.
- Dann löschen Sie mit dem Rest des Weins ein zweites Mal ab. Gehen Sie so vor, wie beim ersten Mal. Tipp: Nehmen Sie keinen alten Wein oder einen Wein aus dem Holzfass. Der Holzgeschmack wird sonst beim Einkochen konzentriert.
- Ist der Wein eingekocht, gießen Sie alles mit Wasser auf. Nun brauchen Sie Geduld: Den Fond müssen Sie jetzt zwei bis drei Stunden köcheln lassen. Dann abseien.
- Diese Grundsoße jetzt auf die Hälfte einkochen, bei Bedarf einfrieren.
- Sie können die Soße variie-

ren. Mit mehr Wein (separat auf ein Drittel einkochen, hinzufügen), oder mit Sahne und Butter. Letztere muss kalt sein, sonst bindet sie nicht ab.

GEWINNSPIEL

Kochkurs

Gewinnen Sie einen Soßenkochkurs in Haralds Kochschule am Isartor. Die AZ verlost zweimal zwei Karten. Das Kursdatum steht noch nicht fest. So können Sie mitmachen: Schreiben Sie bis einschließlich 15. Mai, eine Mail an gewinnen@az-muenchen.de; Stichwort: „Soße“.



Lachsforelle (l.) eignet sich nicht gut für Fischsoßen, Knurrhahn (M.) oder Dorade (r.) hingegen schon.

FISCHSOSSE

Gutes aus dem Meer

Fischfonds oder -soßen sind keine einfache Sache. Man kann sie maximal 30 Minuten kochen, sonst wird der Geschmack seifig. Das sind die Tricks:

- Für Fischsoßen benötigt man Gräten, hier auf die Fischauswahl achten: Am besten eignet sich Zander oder Barsch, außerdem Knurrhahn, Seeeule oder Seeteufel. Forellen bringen zu wenig Geschmack. Hecht- oder Karpfengräten schmecken zu sehr nach Sumpf.
- Gräten können Sie auch einfrieren, bis Sie dazu kommen, einen Fond zu kochen. Vor dem Kochen waschen und wässern Sie die Gräten.
- Setzen Sie einen Topf mit kaltem Wasser auf, geben Sie Weißwein hinzu. Pro Liter Wasser rechnen Sie 0,1 Liter Weißwein. Geben Sie in Schei-

ben geschnittene Zwiebel, Lauch, Karotten und viel Stangensellerie (keine Knolle) hinzu. Bei 3 kg Fischgräten benötigen Sie etwa 50 g Zwiebeln und je 100 Gramm des Gemüses.

- Kochen Sie alles zusammen mit den Gräten auf, der Schaum, der entsteht, muss abgeschöpft werden.
- Kochen Sie alles maximal 30 Minuten, dann seien Sie den Fond ab.
- Geben Sie einen Schuss Noilly Prat hinzu und kochen das Ganze noch

- einmal kurz auf.
- Nun haben Sie einen Fond, den Sie als Basis für eine Soße verwenden können. Dazu geben Sie etwa etwas Sahne hinzu. Eine andere Möglichkeit ist es, Tomaten, Karotten und Lauch in feine Streifen zu schneiden und in den Fond zu geben.
- Fischfond nicht einkochen, sonst wird er seifig.



Das braucht es neben Fisch bei einem Fischfond.

MEHLSCHWITZE

Béchamel – schmackhaft und schnell

Die weiße Mehlsauce, auch sauce béchamel genannt, ist die Basis für cremige Soßen oder Suppen. Sie ist gar nicht schwer zu kochen – man muss nur fleißig rühren.

- Bei der Menge der Zutaten können Sie sich an eine Faustregel halten: Drei Teile Butter zu zwei Teilen Mehl.
- Schmelzen Sie die Butter in einem kleinen, hohen Topf, bis

- sie flüssig ist.
- Geben Sie dann schrittweise das Mehl dazu. Sie können es sieben, müssen das aber nicht unbedingt.
- Achten Sie darauf, dass die Platte nicht zu heiß ist.
- Vergessen Sie nicht, kräftig zu rühren, während Sie das Mehl hinzufügen. Das geht mit einem Löffel oder Schneebesen.
- Je mehr Sie rühren, desto

- weniger haben Sie den Mehlsärkegeschmack in der Soße.
- Die beiden Zutaten sollten sich zu einer cremigen, aber leicht festen Masse verbinden.
- Gießen Sie nun kalte Milch zu, dabei immer weiter rühren. Achten Sie dabei auf die Konsistenz. Die Zutaten sollten sich gut miteinander zu einer Soße verbinden, die flüssig, aber noch schön cremig ist.
- Schmecken Sie die Soße mit

- Salz, Pfeffer und Muskat ab.
- Tipp zum Binden von Soßen: Mit einer Mehlschwitze können Sie auch ganz einfach Soßenbinder herstellen. Geben Sie das Mehl zur geschmolzenen Butter hinzu und rühren Sie. Es sollten sich kleine Klumpen bilden. Im Kühlschrank lassen sich diese auch eine Zeit lang aufbewahren. Zum Binden einer Soße dann einfach einrühren.



Eine wichtige Zutat: geschmolzene Butter.



Wichtig: Immer gut rühren!



Das Mehl kann, muss aber nicht gesiebt werden.