

Allergienarme Bratensauce
Braune Grund- oder Kraftsauce = Demiglace

Ergibt ca. 1 Liter:

- 40g Bratenfett (z.B. Biskin)
- 800g Kalbs- oder Schweineknochen
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 80g Tomatenmark
- 1,2 L Wasser oder Fleischbrühe

Gewürze: Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Salz

Um einen Vorrat und weniger Arbeit zu haben, lohnt es sich gleich 5 oder Liter anzusetzen!

Zutaten	Arbeitsablauf	Begründung
Bratfett Kleingehackte Kalbs- oder Schweineknochen	Fett erhitzen, alles zusammen gut anbraten	Kleine Knochenstücke= mehr Röstfläche= mehr Farb- und Geschmacksstoffe
Brühe	Mehrmals die Knochen ablöschen und einkochen lassen	dient zum kräftigen von Farbe und Geschmack
Röstgemüse (Möhre, Zwiebel)	Klein schneiden, zugeben und mit anbraten, öfters umrühren	bräunen steigert Aroma und Farbwerte, nicht zu dunkel werden lassen, sonst entstehen Bitterstoffe
Lauch	Klein schneiden, später zugeben	verbrennt schnell
Tomatenmark, Gewürze	Zugeben, kurz anbraten	Farbe und Geschmack nehmen zu
Brühe oder Wasser	Mit kaltem Wasser ablöschen, köcheln lassen, dabei abschäumen und schon, so weit möglich, abfetten	Durch zugeben vom kaltem Wasser besseres auskochen von Gemüse und Knochen
Dauer insgesamt 5 Stunden	Durch ein Tuch oder ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen und restliches Fett abschöpfen	Portionsweise einfrieren! So hat man lange eine kalorienarme Grundsoße zur Verfügung.