

Hühnerbrühe - entfettet und konzentriert

by Gastbeitrag - Freitag, Juni 26, 2009

<http://mundgericht.de/index.php/huhnerbruehe-entfettet-und-konzentriert/>

Hühnerbrühe braucht man beim Kochen ständig. Anders als Lammbrühe ist sie universell als Grundlage von Saucen, Suppen usw. einsetzbar. Aber es gibt nicht nur unzählige kulinarische Vorteile durch selbst gemachte Brühe, sondern auch etwas wie eine Verpflichtung zur Brühe: Welchen Sinn macht es, ein Tier zu töten (ok: töten zu lassen) und dann nicht seine gesamte Substanz zu genießen? Das ist unverantwortlich dem Tier gegenüber und eine reine Verschwendung.

(Vielen Dank für diesen Beitrag an Jens.)

Also kommt alles, was an einem Huhn nach dem Abnagen dran ist, in die Brühe: Der Kadaver des Kräuterruhns, Innereien (bis auf die Leber), der Nacken, sofern vorhanden, alles was an Haut, Knorpeln, Bratensaft usw. übrig ist und weitere Zutaten. Eine gute Brühe braucht Zeit, aber man kann sie portionsweise einfrieren und über Monate verbrauchen. Selbst schnelle und einfache Gerichte vom Couscous bis zum Schweinefilet werden von einer guten Brühe so unterstützt, dass der Geschmack die Zehenspitzen kitzelt (im Ernst ;-).

Zutaten:

Überreste eines selbstgebratenen Huhns einschließlich der Haut, Knorpel, Bratensäfte etc. Für eine Brühe sollte es ein freilaufendes Bio-Huhn (gewesen) sein.

1-2 Hühnerschenkel (auch hier möglichst Bioqualität)

1-2 Stück Schweinebauch (ein Schweinefuß als Fettquelle ist besser, aber nicht immer zu bekommen)

4 frische Karotten (ruhig mehr)

2 Gemüsezwiebeln (müssen nicht abgezogen werden)

1 Bund Suppengemüse

1 Stange Lauch

Pfeffer (kein Salz)

Die Brühe soll möglichst konzentriert sein, d. h. so wenig Wasser wie nötig zugeben. Also picke ich das Fleisch vom dem Überrest des Brathühnchens und zerbreche den Kadaver in handliche Portionen. Mit dem Fleisch und allen anderen zerkleinerten Zutaten eng in einem Topf zusammendrücken. Man erkennt es auf dem Foto schlecht, aber ich brauchte dann doch einen Riesentopf mit zu viel Wasser.

Kaltes Wasser anfüllen, sodass alle Zutaten gerade bedeckt sind und langsam auf niedriger Temperatur ankochen, dabei den braunen Schaum abschöpfen, der in der ersten Stunde auftritt. Nicht blubbernd kochen, sondern nur simmern lassen, sodass alle paar Sekunden eine Blase die Oberfläche erschüttert.

Mindestens vier, besser fünf Stunden auf dem Herd lassen. Da mir der Topf so groß geraten war, habe ich um Mitternacht beschlossen, noch ein wenig Wasser anzugießen und die Brühe über Nacht auf dem Herd

zu lassen - das gab am nächsten Morgen ein sehr aromatisches Erwachen ;-).

Brühe durch einen Durchschlag gießen, um die Einlage, als die festen Bestandteile, zu trennen. Die Einlage hat nun ihre Schuldigkeit getan, besonders nach 10 Stunden, aber ich bin mir sicher, damit könnte man noch was machen, vorerst aber kommt die Einlage weg.

Brühe nun durch ein feines Sieb, über das ein Mousselinetuch gelegt ist, abseihen. Dafür eignet sich hervorragend eine Baumwollwindel. Damit werden die feinen Schwebestoffe entfernt. Anschließend die Brühe in einen sauberen Topf gießen.

Nun einen Löffel (oder was auch immer aus Metall) in den Topf stellen, denn das hilft beim Abkühlen.

Wenn die Brühe abgekühlt ist, in den Kühlschrank. Nach einigen Stunden kann man dann das Fett einfach abheben und die Brühe ist entfettet (das war in diesem Fall erstaunlich wenig Fett).

Resultat: Viel zu viel Brühe, das sprengt die Kapazitäten des Gefrierfaches.

Lösung: Wir reduzieren die Brühe, d. h. wir entziehen ihr Wasser und konzentrieren die Aromen. Damit geht gleichzeitig ein Verlust an Volumen einher. Problem: Die Brühe muss absolut frei von Schwebestoffen sein. Wenn wir sie um 50 bis 75% reduzieren und dabei Schwebestoffe anbrennen, kann das den Geschmack beeinträchtigen. Also seihen wir sie nochmals durch Mousseline ab und geben die Hälfte der Brühe (für den Rest habe ich andere Pläne: Die Brühe wird nach einem anderen Verfahren geklärt und härter konzentriert) in einen peinlich sauberen (skrupulös sauber wäre wohl genauer) Topf. Dann wird sie auf höchster Stufe eingekocht. Dazu sollte man in der Nähe bleiben und ab und zu abschmecken, aber bei den Zutaten sind 50% Konzentration überhaupt kein Problem. Wenn die gewünschte Konzentration erreicht ist, lässt man die Brühe komplett auskühlen und erreicht dann ein weiches Gelee, das man portionsweise in Eiswürfelbeutel abfüllt, einfriert und nach Bedarf einsetzt. Selbst wenn das Gelee sehr fest wird: Keine Sorge - es wird bei Wärmezufuhr wieder flüssig und man kann das Wasser, das der Brühe gerade entzogen wurde, wieder zugießen.

Resultat: Wir haben die Essenz des Huhns und der anderen Zutaten in kleinen Eiswürfeln gefangen, die wir jederzeit einsetzen können (und werden). Aus den 6 Litern der Grundbrühe haben wir 1,5 Liter Hühnergelee gewonnen.

Das hat zwar Zeit, aber kaum zusätzliches Geld gekostet und das Huhn ist nicht allein um seiner Brust willen gestorben.