

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 22.02.2015



## Soßen

Jus



### Zutaten

3,4 kg Knochen vom Kalb  
oder Hähnchen  
¼ Selleriekopf  
2 Möhren  
2 Metzgerzwiebeln  
½ Stange Lauch  
1 EL Tomatenmark  
trockener Rotwein  
Gemüsebrühe  
Nelken, Wachholder  
Pfefferkörner, Öl, Salz

### Kochutensilien

Backblech  
2 Töpfe  
Passiertuch  
Schneidebrett  
scharfe Messer

### Tipp

Um Jus nach Bedarf zu verwenden, kann sie in kleine Eiswürfelbeutel abgefüllt und eingefroren werden.

### Wissenswertes

Jus ist in der modernen Küche die Bezeichnung für Bratensaft oder Brühe.

Es handelt sich dabei um einen konzentrierten und entfetteten Fleischfond aus Rinder- oder Kalbsknochen, der beim Erkalten geliert.

Eine gute Jus ist unverzichtbar und Grundlage für weitere Fonds und Soßen.

### Zubereitung



Den Backofen auf 240 Grad (Umluft) vorheizen.

Knochen in den Backofen geben und Temperatur auf 220 Grad reduzieren.



Metzgerzwiebeln, Möhren, Sellerie und Lauch in grobe Stücke schneiden.

Gemüse mit Öl im Topf kräftig und von allen Seiten anrösten. Tomatenmark hinzugeben und dabei gut umrühren (wird sonst bitter).

Mit Rotwein ablöschen, bis alles leicht bedeckt ist und reduzieren lassen.

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 22.02.2015



## Soßen

Jus



Vorgang dreimal wiederholen.



Mit Nelken, Wachholder, Pfefferkörnern und einer Prise Salz würzen. Zu guter Letzt passieren.



Knochen nach circa 20 Minuten herausholen. Blech mit heißem Wasser ausspülen, Fett und Röstaromen abkratzen und mit den Knochen zur Jus geben.



Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis die Knochen bedeckt sind. 2 bis 3 Stunden leicht köcheln lassen.

Kastenmeiers

HITRADIO RTL  
SACHSEN

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 22.02.2015



## Soßen

Béchamel



### Zutaten

40 g Mehl  
40 g Butter  
500 ml Milch  
Muskatnuss  
Salz, Pfeffer

### Kochutensilien

Topf  
Schneebeesen  
Schneidebretter  
scharfe Messer

### Tipps

Bei der Zubereitung der Béchamel stetig rühren, damit die Milch nicht am Topfboden ansetzt.

Lange köcheln lassen sorgt dafür, dass der Mehlgeschmack verloren geht.

### Wissenswertes

Für Lasagne und Gratin der Klassiker: Béchamel-Soße.

Sie dient auch als Grundrezept für Suppen und ist vielfältig kombinierbar mit Kräutern.

Die helle Soße wird aus Milch, Butter und Mehl zubereitet und meist zu Gemüse, Kartoffeln und Eierspeisen serviert.

### Zubereitung

Butter und Mehl in einen Topf geben und leicht erhitzen.



Alles mit einem Schneebeesen kräftig verrühren.

Mit kalter Milch auffüllen und kurz aufkochen lassen.



Anschließend ca. 20 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

Währenddessen stetig umrühren.

Mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer verfeinern.

Wir wünschen gutes Gelingen!