Rezept

Tonkotsu - Schweinefond

Ein Rezept von Tonkotsu - Schweinefond, am 14.06.2025

Zutaten

750 g	Schweinefüße (vom Metzger)
1 Stange	Lauch
1 Stück	Ingwer (4 cm lang)
750 g	Schweineknochen (vom Metzger)
3	gelbe Zwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal, 2 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Schweinefüße und Knochen gründlich abspülen und säubern. In einem großen Topf mit reichlich Wasser aufkochen. Den Herd ausschalten und die Knochen 30 Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen. Den Topf gründlich reinigen, die Knochen erneut abspülen und zurück in den Topf geben.

2. Lauch waschen, putzen und grob klein schneiden. Zwiebeln waschen und halbieren. Ingwer waschen, längs halbieren, mit dem Messerrücken platt drücken und mit Lauch und ungeschälten Zwiebeln in den Topf geben. Alles mit mindestens 3,5 l Wasser vollständig bedecken, dann erhitzen und 12 Std. zugedeckt sprudelnd köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Bei Bedarf Wasser nachgießen, sodass Knochen und Füße stets bedeckt sind.

3. Den Fond zunächst durch ein grobes, dann durch ein feines Sieb abseihen. Er lässt sich auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren.