

Gemüsefond

Ich hatte das Gemüsefach noch voll von Suppengrün, also Sellerie, Wurzeln, Meerrettich usw., das aber bald verdorben gewesen wäre. Was bietet sich also anderes an, als dies noch zu verwerten, indem man zusammen mit Wasser, Kräutern und Gewürzen einen Gemüsefond zubereitet, den man sonst kaufen müsste?

Zutaten:

- 3–4 l Wasser

- 1 Sellerieknolle
- 5–6 Wurzeln
- 2 Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Meerrettichwurzel
- 1 rote thailändische Chilischote

- Liebstöckl
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Salbei

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 6 Nelken
- 2 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner

- 2–3 TL frisches Meersalz
- frischer Pfeffer

Zubereitungszeit: 4 $\frac{1}{2}$ Stdn.



Gemüse mit Kräutern im Bräter köchelnd

Prinzip: Wasser + Gemüse + Kräuter + Gewürze → 4 Stdn. ausschmurgeln → Gemüsefond. ;-)

Das Wasser in einem sehr großen Topf oder Bräter aufsetzen und erhitzen. Währenddessen das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchknolle können Sie im Ganzen hinzugeben. Die Zwiebeln ungeschält, weil Sie damit dem Gemüsefond noch etwas Farbe geben. Die Zwiebeln spicken Sie mit jeweils zwei Nelken. Geben Sie dann das Gemüse, die Kräuter und die Gewürze im Ganzen in das kochende Wasser. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Stunden bei geringer Hitze köcheln. Danach den Gemüsefond durch ein Sieb geben, abkühlen lassen und am besten portionsweise einfrieren.