

Preiswerter Gemüsefond



Zutaten für den Gemüsefond

Wieder einmal beim Discounter gepunktet. Und eine Tüte mit Gemüseabfällen kostenlos bekommen. Es sind überwiegend die Blätter von Rettich, Kohlrabi und Radieschen, aber auch eine verwertbare Tomate ist dabei. Vom Gewicht ergeben sich etwa 500 g, aber die Blattmenge ist vom Volumen so groß, dass sie den großen Bräter etwa zu zwei Dritteln füllt.

Mancher bevorzugt es, für die Zubereitung von Gemüsefond gehaltvolleres Gemüse zu verwenden und beim Discounter/Supermarkt zu kaufen. Aber auch aus diesen Gemüseabfällen kann man einen schmackhaften Gemüsefond

zubereiten. Auch wenn es vielleicht eher ein „Arme-Leute-Fond“ wird. Es ist eben auch eine Kostenfrage. Aufgehübscht habe das Ganze mit Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Zucchini und etwas Ingwer.

Da viele der Meinung sind, dass ein Gemüsefond kein Gemüsefond ist, wenn man Rinderknochen vorher anbrät und mitgart, habe ich darauf verzichtet. Diesmal nur Gemüse pur. Auch auf das Anbraten von kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch in Butter habe ich verzichtet, um kein unnötiges Fett in den Fond zu bringen. Die Tomate koche ich für etwas Farbe für den Fond mit, und auch die Zwiebeln, halbiert, und Knoblauchzehen kommen in der Schale hinein.

Frische Kräuter dürfen natürlich auch nicht fehlen, wie Petersilie, Majoran und Thymian. Und an Gewürzen kommen Lorbeerblätter, Kaffirblätter, schwarze Pfefferkörner, Senfkörner, Kardamomkapseln, Wacholderbeeren und Pimentkörner hinein. Gesalzen wird der Fond nur sehr wenig erst nach Fertigstellung. In den Bräter kommen dann noch 5,5 l Wasser, und nun köchelt alles zugedeckt bei geringer Temperatur 4–6 Stunden auf dem Herd.

Zutaten:

- 500 g Gemüseabfälle (Blätter von Rettich, Kohlrabi, Radieschen oder andere Abfälle)
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Stück frischer Ingwer

- viele Zweige frische Petersilie, Majoran, Thymian

- 5–6 frische Lorbeerblätter
- 1–2 Kaffirblätter
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner

- 1 TL Senfkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner

- 5,5 l Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4–6 Stdn.

Gemüseabfällen reinigen, putzen und in kaltem Wasser waschen. In den Bräter geben. Zwiebeln halbieren, Knoblauchzehen ganz lassen, nur äußerste Schalen entfernen. Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen. Ingwer schälen, am Stück lassen. Zucchini in Scheiben schneiden. Tomate grob zerteilen. Zu den Gemüseabfällen in den Bräter geben. Kräuter im Ganzen und Gewürze dazugeben. Mit dem Wasser auffüllen. Auf dem Herd zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4–6 Stunden köcheln lassen – je nachdem, wie gehaltvoll der Fond nach einer bestimmten Zeit ist und eventuell länger gekocht werden sollte.

Dann Bräter vom Herd nehmen, Gemüse herausnehmen und in den Abfalleimer geben. Ein großes Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen und den Fond in eine große Schüssel hindurchgeben. Mäßig mit Salz würzen und abschmecken. Bei Bedarf den Fond noch einreduzieren. In Portionsbehältern oder auch Eiswürfelformen einfrieren.