

Gemüsefond

Ich wollte schon seit längerer Zeit wieder einmal frischen Gemüsefond zubereiten und diesen für weitere Verwendungen portionsweise einfrieren.

Dazu hatte ich zwei Packungen Suppengrün gekauft. Nun, die Packungen mit dem Suppengrün lagen nun schon fast eine Woche im Kühlschrank und das Gemüse wäre vermutlich bald verdorben gewesen. Also musste ich jetzt unbedingt den Fond zubereiten.

Ich habe zusätzlich zum Suppengrün noch weiteres Gemüse mitgegart, was eben das Gemüsefach meines Kühlschranks gerade hergab. Da wären also noch Fenchel, Mangold, Spitzpaprika, Bohnen, Schalotte, Knoblauch und Stangensellerie.

Zusätzlich hatte ich für diese Zubereitung in den letzten Monaten, wenn ich Fleisch mit Knochen zubereitet habe, diesen jeweils weggeschnitten und im Gefrierschrank eingefroren. Diese Knochen gebe ich mit in den Fond. Und zusätzlich, für eine schöne Farbe und auch Aroma hatte ich noch drei tiefgefrorene Hühnerfüße vorrätig, die ich ebenfalls mit hineingab.

Und dazu kommen natürlich noch die üblichen Gewürze im Ganzen, wie ich sie auch im Grundrezept aufführe.

Aufgrund des verbliebenen Fleisches an den Knochen ergeben sich eine Menge Trübstoffe im fertig gegarten Fond. Ich gebe diesen deswegen nicht nur durch ein Küchensieb, sondern zusätzlich noch durch ein frisches Küchen-Handtuch, das ich über das Küchensieb lege. Wer möchte und einen relativ klaren Fond erhalten will, kann den Fond nach dem Garen auch noch mit Eiweiß klären, wie es im Grundrezept beschrieben ist.

Das Ergebnis ist ein zwar etwas trüber, aber sehr schmackhafter Gemüsefond. Er hat noch nicht den vollen Geschmack, da man ihn dazu ja salzen müsste, aber auch das

habe im Grundrezept beschrieben, man salzt einen Fond nicht, sondern erst bei der weiteren Zubereitung für Suppe, Eintopf, Sauce o.ä.

[amd-zlrecipe-recipe:734]

Gemüsefond



Alle Zutaten im Bräter

Da mein Vorrat an tiefgefronem Gemüsefond aufgebraucht war, musste ich mal wieder für Nachschub sorgen.

Ich gare drei Hühnerfüße für Aroma und Farbe des Fonds mit. Hühnerfüße sind zwar nicht direkt Innereien, aber sie sind ja kein (Muskel-)Fleisch und man kann sie so im weitesten Sinne zu den Innereien zählen.

Hühnerfüße sind übrigens in China sehr beliebt. Die Chinesen essen sie in Restaurants vor dem Hauptgang als Vorspeise und kauen sehr gern auf dem Knorpel herum.

Mein Rat: Nicht zu viele Wurzeln verwenden, sie machen den Fond süß.

Noch ein Rat: Ein Fond wird nie gesalzen. Er wird erst bei der engültigen Zubereitung für Saucen, Eintopf oder Suppe gesalzen.

Zutaten für etwa 3 l Fond:

- 4 Suppengrün (Sellerie, Lauch, Wurzeln)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Peperoni
- ein Stück Ingwer
- 3 Hühnerfüße

Gewürze:

- 1 TL grüne Pfefferkröner
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1/4 Stück Sternanis
- 2 Gewürznelken

Zubereitungszeit: 4 Stdn.

Suppengrün grob zerkleinern.

Alle Zutaten in einen großen Bräter geben. Mit Wasser auffüllen.

Bei geringer Hitze zugedeckt 4 Stunden köcheln.

Zutaten mit dem Schaumlöffel herausheben. Fond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch in eine große Schüssel geben. Eventuell mit Eiweiß oder Klärfleisch [klären](#).

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.