



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 2 EL Öl
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 800 g Suppengemüse
- 2 l Wasser
- Salz
- 1 EL Pfefferkorn, grob
- Knoblauch
- 4 Stk. Wacholderbeeren
- 2 Stk. Paradeiser

Mein persönlicher Tipp

Der Fond kann auch mit etwas Most oder Weißwein verfeinert werden.



Romana Schneider-Lenz
Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:



Romana Schneider & Martina Lettner:
*Kursunterlage Genuss gelöffelt-
köstliches aus der Suppenküche*



Gemüsefond



Foto: Ulrike Matscheko-Altmüller - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Vorbereitung:

- o Gemüse (Karotten, Sellerie, Gelbe Rüben, Porree, Petersilienwurzeln) in grobe Würfel schneiden.
- o Je nach Saison und Geschmack kann selbstverständlich auch mit Gemüsefenchel, etwas Kohl, Paprikastücken, Pastinak oder mit Kräutern (Thymian, Zitronengras,...) verfeinert werden.
- o Gemüse in Öl anrösten und mit kaltem Wasser aufgießen.
- o Die Gewürze begeben und 1 - 2 Stunden köcheln lassen.
- o Es entwickelt sich ein intensiver Gemüsefond.
- o Zum Schluss abseihen und abschmecken.

Zusatzinfo:

- o Dieser Fond eignet sich ausgezeichnet zum Aufgießen von Gemüsesuppen, Saucen, für Nudelgerichte etc.
- o Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 4 Tage, tiefgekühlt 3 – 4 Monate. Nach dem Abkühlen im Eiswürfelbehälter auf Vorrat einfrieren.