

Gemüsefond

Ein guter Gemüsefond (bzw. eine Gemüsebrühe) zählt zu den absoluten Basics in der Küche und ist für unzählige Gerichte notwendig. Die Zubereitung ist simpel und das Ergebnis hat nichts mit einem Fertigprodukt zu tun.

Dieses Grundrezept ist für einen vegetarischen Fond, der durch die wenigen und aufeinander abgestimmten Zutaten besonders universell verwendet werden kann. Daher lohnt es sich auch, gleich eine größere Menge zu kochen und den fertigen Gemüsefond portionsweise einzufrieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

plus Kochzeit: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für ca. 3,5 Liter:

600 g Karotten
600 g Knollensellerie
300 g Zwiebeln
300 g Lauch
¼ Bund frische Petersilie
2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner



Zubereitung der selbstgemachten Gemüsebrühe:

Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln und Lauch waschen bzw. schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Diese nun zusammen mit den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern in einen großen Topf geben, mit 5 Liter kaltem Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.

In das Wasser weder Salz noch eine Prise Zucker geben. So gibt das Gemüse – dank des stärkeren Konzentrationsgefälles – mehr Geschmack an das Wasser ab. Zudem kann eine gesalzene Brühe zu einem späteren Zeitpunkt kaum mehr reduziert werden, ohne dass sie zu salzig wird. In vielen Rezepten wird empfohlen, eine geschwärzte Zwiebel samt Schale mit zu kochen, um den Fond dunkler zu färben. Ich verwende hier nur rohe, geschälte Zwiebeln. Dadurch behält der Gemüsefond seine helle, natürliche Farbe und lässt sich ohne weiteres auch für weiße Saucen und Suppen verwenden. Außerdem wird der Fond durch die geröstete Zwiebel leicht bitter.

Die Gemüsebrühe sollte ungefähr 90 Minuten sanft und ohne Deckel vor sich hin köcheln. Für die letzten 10 Minuten noch die frische, gewaschenen Petersilie dazu geben. Zum Schluss den fertig gekochten Fond durchsiehen und das ausgelaugte Gemüse gut abtropfen lassen.

Sollte der selbstgemachte Gemüsefond für die geplante Verwendung nicht aromatisch genug sein, einfach noch etwas einkochen lassen. Portionsweise eingefroren hat man immer etwas von dem vegetarischen Fond parat, um ihn für die verschiedensten Gerichte einzusetzen.

Selbstverständlich kann ein guter Gemüsefond auch aus vielen anderen Gemüsesorten gewonnen werden. Je nach späterer Verwendung eignen sich zum Beispiel Stangensellerie, Petersilienwurzel, Pastinaken, Fenchel, Champignons, frische Tomaten oder eine Knoblauchzehe. Auch zusätzliche Kräuter und Gewürze – wie Thymian, Liebstöckel, etwas Chili, Piment oder eine Nelke – machen sich in der Brühe gut.

Wenn bei der Zubereitung für ein anderes Gericht viele Gemüseabschnitte anfallen, kann sich ebenfalls deren Verwertung in einem Gemüsefond lohnen. Aber auch hier gilt: nur einwandfreie und essbare Abschnitte gehören in den Fond!