

Einen Gemüfefond selbst herzustellen lohnt sich in jedem Fall, denn erstens ist er eine ganz wunderbare Basis für viele Soßen, ob hell oder dunkel und man kann getrost auf Gemüsebrühwürfel verzichten, selbst wenn sie aus dem Reformhaus kommen. Und: Man weiß halt genau, was drin ist! Zweitens ist der selbstgemachte Gemüfefond sehr viel preiswerter, als der überteuerte von Lacroix, oder wie sie alle heißen mögen.

Im Gegensatz zur „normalen“ Gemüsebrühe wird dieser Fond sehr lange geköchelt und alle wichtigen Inhaltsstoffe des Gemüses gehen dabei in die Brühe über, aber nur, wenn man das Ganze kalt aufsetzt. Also: Geduld, Geduld! Natürlich kann man das ausgekochte Gemüse, anders als bei der Gemüsebrühe, nicht mehr weiterverwenden, es soll ja am Schluss ordentlich ausgedrückt werden. Zugegebenermaßen ist es schon etwas arbeits- und zeitaufwendig, aber wenn man Besitzer eines großen Topfes oder Kessels ist, sollte man schon eine größere Menge herstellen, an der man sich einige Wochen erfreuen kann.

Die Zutaten (für 6 Liter):

4 – 6 große Möhren

½ Stück Sellerie

1 – 2 große Gemüsezwiebel und zwei mittelgroße „normale“

1 – 2 Petersilienwurzel(n)

2 Stangen Lauch

¼ Blumenkohl

1 Bund glatte Petersilie

Möhrengrün

2 – 3 Knoblauchzehen

2 – 3 Lorbeerblätter

½ TL Nelken

2 TL Pfefferkörner

1 TL Pimentkörner

1 TL Wacholderbeeren

2 EL Salz

6 Liter Wasser

Olivenöl

Die Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, die Petersilie und das Möhrengrün waschen, trocken tupfen und zur Seite legen. Die Knoblauchzehen schälen und mit einem Löffel leicht andrücken und ebenfalls zur Seite legen. Im großen Topf (Kessel) etwas Olivenöl nicht zu stark erhitzen und die Gemüsestückchen darin leicht andünsten.

Sechs Liter kaltes Wasser anschütten, dann erst den Knoblauch dazugeben, einmal kurz aufkochen lassen, salzen, die Hitze stark reduzieren und eine Stunde sanft ohne Deckel köcheln lassen. (Falls sich Schaum gebildet haben sollte, diesen natürlich abschöpfen.) Jetzt Nelken, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Petersilie und Möhrengrün dazugeben und weitere 30 - 40 Minuten (ohne Deckel) leicht köcheln lassen.

Danach den Gemüsesud durch ein Haarsieb in einen großen Bräter umschütten und das Gemüse dabei gut ausdrücken, dann den Sud nochmal durch das Haarsieb in einen kleineren Topf schütten und weiter reduzieren. Den Gemüsefond erkalten lassen und immer wieder die obere Fettschicht mit einer Schaumkelle entfernen, dann erst in Gläser (nicht zu voll) verschiedener Größen (mit Schraubverschluss) abfüllen, nach dem vollständigen Erkalten verschließen und einfrieren.

Tipps: Da meist unterschiedliche Mengen des Fonds gebraucht werden, sollten unbedingt Gläser in verschiedenen Größen abgefüllt werden. Auch nicht schlecht sind zusätzlich gefüllte Eiswürfelbehälter, wenn nur kleine Mengen benötigt werden. Wichtig wäre noch einmal darauf hinzuweisen, dass die Gläser nicht zu voll sein dürfen, wenn sie eingefroren werden sollen. Anders als es bei der Herstellung von Marmelade der Fall ist, müssen die Gläser und Deckel vorher aber nicht ausgekocht werden, nur, sauber sollten sie schon sein. Am besten reinigt man sie kurz vor Gebrauch in der Spülmaschine.

Was die Gemüsesorten (möglichst Bio) betrifft, so kann man ganz nach Belieben auch noch andere als die o.a. verwenden, nur auf Zwiebelschalen verzichte ich generell, weil der Fond sonst eine unerwünschte Farbe bekommt und evtl. sogar bitter schmecken könnte. Den Knoblauch hingegen schmeckt man bei diesem Rezept nicht heraus, könnte also auch weggelassen werden. Nach einigem Herumexperimentieren bleibe ich schließlich bei dieser Version, bin dabei noch nie enttäuscht worden und habe immer einen Vorrat bester Qualität, der trotz der großen Menge immer viel zu schnell aufgebraucht ist.