Gemüsefond

Die Ausbeute des Gemüseauskochens

Der frisch zubereitete, portionsweise eingefrorene Gemüsefond ging zur Neige. Fertigbrühe, mit Pulver aus dem Glas zubereitet, esse ich nicht, da sie rein chemisch zusammengesetzt ist. Gekaufter Fond ist teuer. Also war es an der Zeit, wieder für Vorrat an selbst zubereitetem Gemüsefond zu sorgen.

Diesmal versuchte ich möglichst preiswert an viel für einen Fond verwertbares Gemüse zu kommen. Bei Discountern und Supermärkten werden am Gemüsestand oft von Kunden nicht verwertbare Blätter von Kohlsorten, Radieschen oder auch Wurzeln abgetrennt und in einer dafür vorgesehenen Tüte entsorgt. Ich fragte also einen Mitarbeiter meines Discounters, ob ich diesen „Abfall“ mitnehmen dürfe, weil ich für einen Gemüsefond Gemüse nur auskoche und es dafür weitestgehend unwichtig ist, welches Gemüse ich verwende. So kam ich kostenlos zu 2 kg „Gemüseabfällen“. Der hohe Anteil des für den Fond verwendeten Gemüses an Kohlblätter mag dem

Fond einen bestimmten Touch oder Geschmack geben, aber selbst wenn er leicht blähend sein sollte, stört mich das nicht.

Es bietet sich übrigens an, wenn man einen schmalen Geldbeutel hat und jeden Cent umdrehen muss, bei Discountern und Supermärkten gerade vor Wochenenden oder Feiertagen nach frischem Gemüse zu schauen. Denn manches Gemüse ist dann heruntersetzt und preiswerter, weil es bei einigen Tagen Lagerung nur verderben würde.

Und zudem lohnt es sich immer, nach abgepacktem, gekühltem Fleisch zu schauen, das in 1–2 Tagen das Verfallsdatum erreichen würde. Auch das ist manchmal bis zu 30 % heruntergezeichnet, aber noch gut und verwertbar. Bereitet man es am gleichen Tag zu, hat man ein preiswertes Essen.

Zutaten für 3 l Gemüsefond:

Gemüse:

- 1 kg Gemüseabfälle (Blätter von Kohlrabi, Weißkohl, Radieschen)
- 1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Lauch, Knollensellerie)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Gewürze:

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- 2 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln
- 4 Lorbeerblätter
- 3 TL Salz

Frische Kräuter (jeweils einige Zweige oder Blätter):

- Petersilie
- Oregano
- Thymian
- Rosmarin
- Salbei

- 5 l Wasser

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Alle Gemüsesorten in grobe Stücke schneiden, putzen oder schälen ist nicht notwendig. Gemüse, Kräuter und Gewürze in einen sehr großen Bräter geben, mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen. Danach verkochtes Gemüse, Kräuter und Gewürze mit einem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Fond mit Salz abschmecken, durch ein Sieb in einer große Schüssel geben und dann in Portionsbehälter verteilen. Fond abkühlen lassen, dann einfrieren.