Tipp: Frischer Gemüsefond aus Gemüseabfällen



Leckerer Fond im Portionsbehälter

Sie kennen sicherlich die Herstellung von Gemüsefond aus Gemüseabfällen. Also Reste vom Knoblauch, Zwiebelschalen, die Enden von Wurzeln, Zucchini oder Auberginen und so weiter. Sie sagen sich aber sicherlich, ein Restaurant, das täglich 100 Gerichte zubereitet und serviert, ja, das bekommt im Laufe weniger Tage genügend Gemüseabfälle zusammen, um zwei Male in der Woche frischen Gemüsefond zuzubereiten. Aber wir in einem 2-Personen-Haushalt?

Ich gebe Ihnen einen Tipp und belehre Sie eines besseren. Räumen Sie eine Schublade Ihres Gefrierschranks aus und reservieren Sie sie für frische Gemüseabfälle. An Ihrem gewohnten Platz, an dem Sie an einem Schneidebrett immer das Gemüse putzen und zuschneiden, stellen Sie eine Schale oder Schüssel auf. Und in diese geben Sie die entstehenden

Gemüseabfälle. Alle paar Tage, wenn die Schale voll ist, geben Sie den Inhalt in die Schublade in Ihrem Gefrierschrank. Und frieren die Gemüseabfälle ein. Auf diese Weise sammeln Sie im Laufe von einigen Wochen oder auch Monaten genügend Gemüseabfälle, um einen frischen Gemüsefond in einem Bräter zuzubereiten. Und können die Gemüsebrühe aus Pulver oder Würfel endgültig aus Ihrer Küche verbannen. Außerdem umgehen Sie den doch recht kostspieligen Kauf von Suppengemüse bei Ihrem Discounter oder Supermarkt, denn in einen handelsüblichen Bräter passen doch etwa vier Packungen Suppengemüse. Und bei den Preisen meines Discounters sind das mehr als 10 €.

Die Zubereitung des Gemüsefonds ist ja einfach. Gemüseabfälle in einem großen Bräter kurz anbraten. Mit Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen. Bei Bedarf noch ganze Gewürze wie Lorbeerblätter, Piment, Wacholderbeeren usw. dazugeben. Deckel drauf. Und gute 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Zwischendurch mal kontrollieren, umrühren und bei Bedarf Wasser nachfüllen.

Gemüse mit dem Schaumlöffel herausnehmen und im Bioeimer entsorgen. Ein frisches Küchenhandtuch in ein Küchensieb legen und den Fond dadurch durchsieben. Bei Bedarf und zu hoher Verunreinigung des Fonds diesen mit Eiweiß oder Hackfleisch klären. Anleitungen dazu im Foodblog, bitte die Suche benutzen. Dann den Fond portionsweise in Behälter einfüllen und einfrieren.