

Gemüsefond

Würzig. Aromatisch. Kräftig. Selbstgemachter Gemüsefond ist einfach was Herrliches. Für den perfekten Geschmack werden Möhren, Zwiebeln, Sellerie und Lauch ausgekocht und der Fond mit Lorbeer, Piment und Pfefferkörnern aromatisiert. Der Fond eignet sich als Basis für Suppen und Saucen, kann aber auch auf Vorrat eingekocht werden.



Gemüsefond | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (1,4 Liter | 6 Portionen): 500 Gramm Lauch | 500 Gramm Möhren | 500 Gramm Sellerie | 500 Gramm Zwiebel | 200 Milliliter Weißwein | 50 Gramm Butter (zum Einkochen oder für eine vegane Version bitte Öl verwenden) | 2 Liter Wasser | 3 Lorbeerblätter | 10 Stück Piment | 1 EL Pfefferkörner



Gemüsefond | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (95 Minuten): 1. Gemüse (samt Schale) grob hacken und in einem Topf im Fett scharf anbraten. 2. Mit Weißwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. 3. Lorbeerblätter, Piment und Pfefferkörner hinzugeben und die Brühe mindestens 90 Minuten köcheln lassen. 4. Fond durch ein Sieb abseihen. 5. Jetzt kannst du den Fond entweder zu einer Suppe oder Sauce weiterverarbeiten oder den Fond für eine Verwendung zu einem späteren Zeitpunkt einkochen. 6. Für letzteres füllst den Fond in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser und kochst diese bei 90 Grad 100 Minuten ein (bitte beachte hierzu die genauen [Einkochvorgaben](#)).

Aus Gemüsefond kannst du zum Beispiel [Bratensauce](#) und [Biersauce](#), [Champignon-Creme-Suppe](#), [Couscous-Salat](#), [Süßkartoffel-Kokos-Suppe](#), [Blumenkohl-Suppe](#) und [Zitronen-Kartoffeln](#) machen. Jetzt weitere [Suppen-Basis-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 109 Kalorien | 6,8 Gramm Fett | 4,8 Gramm Kohlenhydrate | 0,8 Gramm Eiweiß