

GEMÜSEFOND

Zutaten

- 500g Gemüse oder Gemüse-Rüstabfälle von Rüebli, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Lauch, Champignons, Staudensellerie, Zwiebeln usw.
- 1 Fleischtomate
- 2 Liter Wasser
- 1 TL [schwarzer Pfeffer](#)
- 1 TL [Wacholderbeeren](#)
- 1 TL Salz
- 3 EL [Petersilie](#) oder [Liebstöckel](#)
- 2 [Lorbeerblätter](#)

Zubereitung

Das Gemüse in Würfel oder Scheiben schneiden, dabei das Gemüse nicht zu Grob schneiden, damit sich Aromen gut lösen können. Werden Rüstabfälle für den Fond verwendet, entfällt dieser Arbeitsschritt. Die Tomate in Würfel schneiden. Die Tomaten zusammen mit dem Gemüse, dem Wasser, Pfeffer, Wacholderbeeren, Salz, Petersilie oder Liebstöckel sowie den Lorbeerblättern in eine grosse Pfanne geben und mit dem Wasser übergiessen. Alles zusammen aufkochen und knapp über dem Siedepunkt etwa 45 Minuten kochen lassen. Den Fond durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit auffangen. Im Kühlschrank hält der Fond 1 Woche. Wer den Fond länger haltbar machen möchte, kann ihn tiefkühlen (Haltbarkeit bis zu einem Jahr). Alternativ kocht man den fertigen Fond 10 weitere Minuten, füllt ihn anschliessend kochend heiss in Gläser ab und verschliesst diese sofort (Haltbarkeit ca. 6 Monate).

