

FOND AUS GEMÜSERESTEN



1 kg Gemüsereste (z.B. Endstücke und Schalen von Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Frühlingszwiebeln; Grün von z. B. Karotten und Blumenkohl)

2 l Wasser

½ EL Salz

optional Kräuter

Die Gemüsereste sehr gut waschen. Anschließend die Gemüsereste, das Salz und die Kräuter in einen großen Topf geben und mit Wasser aufgießen, sodass alles bedeckt ist. Den Inhalt einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und circa eine Stunde köcheln lassen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen, dabei das Gemüse gut ausdrücken und den Fond in einem separaten Behälter auffangen. Zum Schluss den Fond noch einmal zum Kochen bringen.

Die Fond entweder direkt verwenden oder in Gläser umfüllen. Die Gläser und Deckel müssen dafür blitzsauber sein.

Rettertip: Gemüsereste nicht wegwerfen, sondern in einem Behälter sammeln und einfrieren bis genügend zusammengekommen ist, um daraus einen Fond zu kochen,

