



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Aromatischer Gemüsefond



Zutaten Für 1,5 l (1 Fonduetopf)

- 600 g Suppengemüse
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 EL Alnatura Bratöl
- 2 l Wasser
- 2 Alnatura Lorbeerblätter
- 10 Körner Alnatura Schwarzer Pfeffer ganz
- 8 getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 Nelke
- 2 Pimentkörner
- 1 TL Alnatura Meersalz

Zubereitung

Zubereitungszeit 10 Min. + 1 Std.
Kochzeit

1. Suppengemüse waschen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebeln halbieren. Topf auf höchster Stufe erhitzen. Zwiebeln mit der Schnittseite auf den heißen Topfboden geben und 2–3 Min. rösten, bis die Schnittseite dunkel ist. Dann Öl zugeben und Suppengemüse darin unter Wenden 1–2 Min. anbraten.
2. Mit Wasser ablöschen. Lorbeer, Pfeffer, Shiitake, Nelke und Piment zugeben und einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen 1 Std. köcheln lassen. Dabei den entstehenden Schaum mit einer Schöpfkelle abnehmen.
3. Den heißen Fond durch ein feines Sieb abseihen und salzen. Im Fonduetopf auf dem Rechaud heiß halten, das Gargut (zum Beispiel Fleisch und Gemüse in mundgerechten Stücken) auf Fonduegabeln spießen und im Fond kochen.

Tipp: Der Fond lässt sich hervorragend am Vortag zubereiten und muss dann nur noch kurz vor der Verwendung auf dem Herd erhitzt werden.