

Rezept

Asiatischer Gemüsefond

Ein Rezept von Asiatischer Gemüsefond, am 28.06.2026

Zutaten

1 Stange Lauch

45 g getrocknete Kombu-Alge (Asienladen)

3 Knoblauchzehen

60 g getrocknete Shiitake (Pilze; Asienladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal, 2 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken.

2. Lauch, Knoblauch, Kombu-Alge und Shiitake in einen großen Topf geben, mit 3 l kaltem Wasser bedecken und mit einem Teller beschwert 12 Std., am besten über Nacht, ziehen lassen.

3. Am nächsten Tag den Topf auf den Herd stellen und die Flüssigkeit langsam auf 60° erhitzen. Dann die Temperatur reduzieren und alles 30 Min. bei maximal 60° ziehen lassen. Den Fond anschließend durch ein feines Sieb abseihen und sofort weiterverwenden oder portionsweise einfrieren.

4. Zur sofortigen Verwendung den Fond bei starker Hitze einmal aufkochen. Dann den Fond 10 Min. offen sprudelnd kochen und um ein Viertel reduzieren lassen.